

№2
2007

100 страниц
о самом главном

Укрощение эмоций

Уроки Галины Шаталовой

Молоко: пить или не пить?

Помогите разлюбить!





Пик популярности

Фото Виктора Ахломова

БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал
№ 2 (164), февраль, 2007 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Дмитрий Сумароков
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Отдел распространения
Татьяна Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Дмитрия Гусарина

Адрес редакции:
Москва, 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2007 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Александр Пахомов, психолог

Укрощение эмоций



Если бы нам удавалось встречать все неприятности с улыбкой, мы смогли бы уберечь себя от многих болезней и прожить долгую счастливую жизнь. Вы скажете, что это утопия? Пожалуй. И тем не менее научиться управлять своими эмоциями может каждый из нас. Во всяком случае, в наших силах ослабить действие разрушительных переживаний.

Положительные и отрицательные чувства настолько сложны и разнообразны, что их трудно четко разграничить. К первым обычно относят любовь, надежду, душевный покой, а ко вторым — обиду, злость, зависть, стыд, страх. Но ведь и любовь бывает несчастливой, и надежда может обмануть, а покой — обернуться скукой.

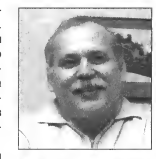
Помните, как у Пушкина? «Печаль моя светла, печаль моя полна тобою...» Это чувство иногда возвышает душу, но может стать разрушительным, если затягивается надолго. А стыд? Он опасен, если преследует человека постоянно и становится навязчивым состоянием. Но чувство стыда нередко бывает конструктивным, оно может освободить от отрицательных эмоций и через раскаяние привести к положительным.

Страх — тоже сложное чувство, он может быть и полезным, и вредным. Полезный страх — это естественная защитная реакция организма, которая предупреждает нас об опасности. Если бы у людей не было полезного страха, они бы безоглядно подвергали свою жизнь

риску и делали это без всякой нужды. А вредный страх — тот, который преследует нас, когда реальной опасности нет, когда она лишь воображаемая или предполагаемая. Например, страх перед гипотетической болезнью — испытывая его, мы впустую тратим нервы.

Чтобы не поддаваться негативным эмоциям, надо осознавать их. Оставшись незамеченной, отрицательная эмоция переходит в подсознание и оттуда начинает разрушать здоровье. Не пропустить ее в подсознание можно лишь одним способом — осознать и соответствующим образом отреагировать, только в этом случае она останется на уровне сознания. Замечайте, когда вы обижаетесь, злитесь. А когда осознаете, не пытайтесь эту эмоцию подавить, не старайтесь избавиться от нее усилием воли. Лучше поступите наоборот — попробуйте выразить ее внешне. Скажите себе: «Да, я гневаюсь, я в страшном гневе»! Сдвиньте брови, можете стукнуть по столу кулаком, даже покричать (не обрушивая, конечно, свою негативную реакцию на окружающих). То есть сильно и явно «отработайте» эту эмоцию. Получив выход, ваш гнев стихнет, и вы сможете принять конструктивное решение.

Эмоции и чувства — понятия очень близкие, в обыденной речи их, как правило, смешивают.







Потренируйтесь во внешнем выражении разных эмоций, как негативных, так и позитивных. Учитесь вызывать их по своей воле и легко гасить. Постепенно вы почувствуете, что становитесь хозяином своих эмоций, а значит, и своего здоровья.

Сильными эмоциями мы реагируем на стресс. Так уж устроен наш организм, что в момент стресса происходит целая череда физиологических изменений — напрягаются мышцы, учащается сердцебиение, повышается давление, в кровь выбрасываются глюкоза и адреналин. Природа предусмотрела такую реакцию для того, чтобы человек, ощутив угрозу для жизни, мог либо вступить в борьбу, либо спастись бегством. Нашим предкам именно этот механизм помогал выжить.

Но сегодня мы реагируем на стресс иначе. Попав в стрессовую ситуацию, мы, в отличие от предков, не вступаем в бой и не бежим во всю мочь. А физиологические реакции оста-







Строго говоря, эмоции (от фр. emotion — волнение) — это реакции на воздействие тех или иных раздражителей; чувства — более устойчивые переживания, направленные на определенный объект.

ются теми же. В итоге не нашедшие выхода реакции напряжения становятся хроническими. Они никак не реализованы, не отработаны, а потому начинают разрушать организм изнутри. Сначала зто проявляется как усталость, заторможенность, раздражительность, нервность, упадок сил, потом — как все более серьезные болезни. И если мы переживаем по каждому поводу и не умеем освободиться от негативных змоций, стрессы со всеми их разрушительными последствиями поджидают нас на каждом шагу.

Первое, что нужно сделать, чтобы освободиться от стресса, — научиться грамотно расслабляться. Стресс изнурителен, каждый день он отнимает много сил, и уже не остается энергии ни на повседневные дела, ни на то, чтобы заботиться о своем здоровье. Расслабление поможет высвободить съедаемые стрессом жизненные силы.

Ежедневно находите тихое, спокойное место, где вам никто не помешает. Отключайте телефон, радио и телевизор. Вам понадобится всего 20-30 минут, вы вполне можете позволить себе это время побыть в тишине, отдохнуть и расслабиться. Расслабляйте постепенно все тело, начиная с кончиков пальцев и заканчивая спиной.

Затем сосредоточьтесь на дыхании, представляйте, как с каждым выдохом из тела выходят остатки напряжения. Когда ощутите, что тело наполнилось силой, отдохнуло, слегка пошевелите руками, ногами, повернитесь на левый бок, полежите еще 5 минут и только потом медленно вставайте.

Бывает и так, что негативное переживание давит на нас, и его никак не сбросить даже при помощи расслабления. Чтобы освободиться от мучающей тяжести на душе, попробуйте следующее упражнение.

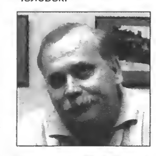
Лягте на спину, расслабьтесь. Начинайте спокойно, размеренно дышать так, чтобы между вдохом и выдохом не было никакой паузы. Следите также, чтобы выдох был не напряженным, чтобы воздух как бы сам собой выходил из легких.

Негативное переживание, вызванное стрессом, непременно воздействует на наше тело,

создавая в нем так называемые зоны напряжения. Когда мы дышим спокойно размеренно, эти зоны начинают расслабляться. Надо сосредоточиться на этих ощущениях и при помощи дыхания помочь себе. Дышите с той интенсивностью и частотой вдохов и выдохов, какая вам нравится. Продолжайте так дышать, пока не почувствуете, что неприятных ощущений не осталось, напряжение ушло.

Если вы все сделаете правильно, настроение сразу же улучшится и ощутимо прибавится сил и энергии. Если этого не произошло, повторите упражнение через некоторое время. Очень важно не только научиться методам освобождения от стрессов, но и повышать собственную стрессоустойчивость, чтобы не позволять травмирующим факторам побеждать себя. В этом вам поможет соблюдение некоторых полезных правил.

Считается, что эмоции испытывают все живые существа, а чувства — только человек.



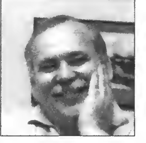
Правило1. Если вы попали в какую-то неприятную ситуацию и после этого чувствуете дискомфорт, ни в коем случае не оставляйте это без внимания. Не старайтесь отмахнуться от негативных мыслей и чувств. Обязательно разберитесь, почему вам так нехорошо и какие именно чувства вы испытываете — обиду, унижение, страх. Постарайтесь избавиться от них сразу же, не загоняйте их внутрь себя. Способов для этого много: можно рассказать близкому другу, описать все произошедшее на бумаге или в дневнике, можно интенсивно позаниматься физическими упражнениями, потанцевать, даже поколотить подушку или снять напряжение с помощью упражнения на дыхание.

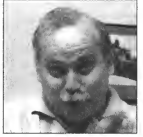


Правило 2. Проанализируйте ситуацию и подумайте, в каком свете вы чаще всего видите происходящее — в позитивном или негативном? Часто мы получаем стрессы не оттого, что все на самом деле так плохо, а оттого, что воспринимаем мир и окружающих как враждебную для себя среду. Разберитесь, что именно вызывает у вас стресс и нельзя ли изменить восприятие этих обстоятельств, научившись видеть в них что-то позитивное. Смотрите на нежелательные события как на жизненные уроки, из которых можно извлечь положительный опыт.



Эмоции более непосредственны и быстротечны, но это питательная среда для чувств, роль их в психике очень важна.







Съемка Юрия Буянова

Правило 3. Когда вам кажется, что ситуация выходит из-под контроля и вы не в силах ее изменить, попробуйте расслабиться и четко, логично, без эмоций сформулировать для себя, в чем именно состоит проблема. Посмотрите на нее как бы со стороны. Представьте, что вы спрашиваете совета у очень мудрого постороннего человека. Какими бы глазами он увидел ваше положение и что сказал бы вам? Попробуйте найти даже не одно, а несколько возможных решений вашей проблемы.

Помните, что зачастую положение только кажется безвыходным — вы просто до сих пор искали выход не в том направлении. Отстраненный спокойный взгляд поможет это увидеть.

Правило 4. Подумайте: не требуете ли вы от себя невозможного? Когда мы изо всех сил стремимся соответствовать идеалу, мы быстро зарабатываем стрессы. Невозможно всегда и во всем быть на высоте. Научитесь спокойнее относиться к своим промахам и даже ошибкам.

Правило 5. Всегда и везде, в любых ситуациях избегайте спешки. Планируйте свой день так, чтобы вам не приходилось бегать, суетиться, спешить. Никогда не беритесь за несколько дел одновременно.

Правило 6. При стрессе найдите для себя какое-нибудь активное занятие. Не прибегайте к курению или алкоголю — это плохие помощники в борьбе против стресса. Они лишь на короткое время дают видимость облегчения, в результате лишь ведут к спазмам сосудов и сокращают поступление кислорода в кровь, увеличивают уровень токсинов. Это ослабляет организм и делает его еще более уязвимым для стресса.

Правило 7. Всегда, а во время стресса особенно, делайте что-нибудь для души. Ходите на выставки и концерты, смотрите хорошие фильмы, читайте, играйте с детьми, больше гуляйте и чаще находите время для активного отдыха. При этом ежедневно выполняйте упражнения на расслабление — если бы люди умели расслабляться, то жили бы дольше и болели гораздо меньше.

Тест на определение уровня стресса

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?

2. Нервничаете ли вы, если приходится чего-то или кого-то долго ждать?

3. Можете ли вы обидеть того, кто случайно попался вам «под горячую руку»?

4. Часто ли вы краснеете, испытываете чувство неловкости?

5. Выводит ли вас из себя критика в ваш адрес?

6. Если вас толкнут в транспорте, вы ответите тем же, скажете что-нибудь обидное?

7. Стремитесь ли вы все свое время заполнить какой-нибудь деятельностью?

8. Вы опаздываете на работу или на назначенные встречи?

9. Хочется ли вам во время разговора перебивать собеседника, все время дополнять его высказывания или переводить разговор на себя?

10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита или чрезмерно повышенным аппетитом?

11. Испытываете ли вы беспричинное беспокойство?

12. Бывает ли у вас по утрам плохое самочувствие, головокружения?

13. Вы быстро устаете?

14. Даже продолжительный сон не дает ощущения отдыха?

15. Чувствуете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?

16. Страдаете ли вы от болей в спине или шее?

17. Замечаете ли вы, что барабаните пальцами по столу, сидя — покачиваете ногой, теребите пуговицу?

18. Считаете ли вы, что вас могли бы побольше хвалить за то, что вы делаете?

19. Считате ли вы, что вы лучше и достойнее многих, обижаетесь ли, что окружающие этого не замечают?

20. Сидите ли вы на специальной диете, чтобы похудеть?

За ответ «почти никогда» начислите себе 1 балл, за ответ «редко» — 2 балла, за ответ «часто» — 3 балла, за ответ «почти всегда» — 4 балла.

До 30 баллов. Вы легко справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. К трудностям относитесь спокойно и рассудительно. Вас можно назвать стрессоустойчивым человеком.

От 31 до 45 баллов. Вы живете довольно напряженной жизнью, но получаете от этого удовлетворение, так как умеете добиваться своих целей. Стресс вам пока не угрожает, но постарайтесь расслабляться.

От 46 до 60 баллов. Вы в постоянном напряжении. Возможно, мечтаете о больших достижениях, и страх ошибиться не дает вам расслабиться. Научитесь философски относиться к неудачам, не отказывайте себе в отдыхе. Учитесь радоваться жизни без всяких причин и условий.

Более 60 баллов. Хронический стресс уже угрожает вашему здоровью. Вам нужно срочно поменять образ жизни. Постарайтесь перейти на более спокойный ритм, начните делать то, что доставляет вам удовольствие, займитесь спортом, откажитесь от вредных привычек.■

Валентина Ефимова

Кредо Галины Шаталовой


Фото Сереги Яраева

Создательница знаменитой системы естественного оздоровления Галина Сергеевна Шаталова недавно отметила 90-летие. Следуя своей системе, она по сей день сохранила здоровье, бодрость духа, ясность мысли и по-прежнему полна интересных замыслов и идей.

«Человек — самосовершенствующееся существо»

Полвека назад за свои взгляды на оздоровление людей Галина Сергеевна Шаталова могла поплатиться не только карьерой, но даже свободой — настолько они противоречили общепринятым. Но откуда у советского врача появилось такое свободомыслие?

Она во всем привыкла быть первой и независимой. Работать пошла с 15 лет, потом окончила Ростовский медицинский институт,

ординатуру, стала хирургом. В 1939 году, с началом военных действий на Карельском перешейке, была призвана в армию. Военно-полевым хирургом прошла всю Великую Отечественную войну. Потом работала нейрохирургом в Институте нейрохирургии Академии Наук СССР, в Институте космических исследований. Защитила диссертацию, была инициатором и участником десятков научных экспериментов, автором множества публикаций.

Всегда была в отличной спортивной форме: играла в теннис, участвовала в физкультурных соревнованиях, на протяжении двадцати лет защищала честь Москвы на шахматных турнирах.

Перед Галиной Шаталовой открывалась блестящая карьера в медицине, но она отвергла традиционный путь. Ее беспокоило несовершенство многих медицинских подходов, и прежде всего то, что врачи применяют типовые методики лечения ко всем пациентам, не учитывая их индивидуальных различий.

Шаталова хорошо знала работы выдающихся русских ученых В.И.Вернадского, А.Л.Чижевского, А.М.Уголева, А.А.Ухтомского, Л.А.Орбели и, опираясь на них, разработала собственные подходы к оздоровлению. Особую роль в становлении ее взглядов играли идеи великого физиолога И.П.Павлова, с которым Галине Сергеевне посчастливилось познакомиться в студенческие годы. «Человек — постоянно самосовершенствующееся существо» — эти слова Ивана Петровича Павлова стали ключевыми в дальнейших поисках Шаталовой. С этих позиций можно было трактовать и древневосточные лечебные техники, и русскую народную медицину, и опыт многих смелых экспериментаторов.

Шаталова решилась на смелый шаг — ушла из официальной медицины. Подставив себя под огонь критики, она сумела создать метод естественного оздоровления, который помог тысячам людей восстановить здоровье.

— Почему вообще человек заболевает? — размышляет Галина Сергеевна. — Наш организм — столь совершенное творение природы, что должен справляться с любыми дисфункциями. Если у человека обнаружился рак, или псориаз, или камни в почках, значит, он сам загнал свой организм в плачевное состояние, заставив его долго работать в нештатном режиме. Владелец машины не станет заливать в двигатель 76-й бензин вместо 92-го, потому что знает: из-за этого испортится мотор. Так почему же владелец такого уникального и совершенного творения, как человеческий организм, не считается с законами природы и загоняет его в тупик, в болезнь?

Чтобы продемонстрировать огромные возможности человеческого организма, Галина Сергеевна провела несколько экстремальных экспедиций. Под ее руководством люди, страдавшие тяжелыми заболеваниями (раком, сахарным диабетом, пороками сердца), пересекали Каракумы, ходили по Алтаю, поднимались на вершины Тянь-Шаня и Памира, довольствуясь скудным рационом, состоящим из 100 г гречневой крупы и 100 г сухофруктов в сутки. К удивлению наблюдателей, «шаталов-

цы» не только обгоняли членов контрольной группы, которые ели обычную калорийную пищу (в том числе мясные консервы), но и преодолевали за время экспедиции свои заболевания.

Сила разума и здоровье

Шаталова часто повторяет, что человек — это неразрывное единство тела и духа, что деятельность всех его органов и систем подчинена разуму.

— Разум должен помочь каждому из нас осознать себя частью природы и подсказать, как жить в согласии с ней, — говорит Галина Сергеевна. — Объедание, курение, пристрастие к алкоголю — это искусственные потребности, прихоти, нарушающие законы природы. Злоба, зависть, недоверие к людям — разрушительны. Идеально здоровым может быть лишь тот, кто отказался от всего искусственного, преодолел свой эгоизм, далек от вражды, агрессии.

Конечно, не легко всегда быть терпимым и добрым. Но иного пути, по убеждению Шаталовой, нет, придется перестраивать себя. В качестве практических упражнений она предлагает различные виды медитаций, аутогенную тренировку.

Конечно, переход на жизнь по законам природы не прост. Последователям Шаталовой нередко приходилось сталкиваться с непониманием окружающих и противостоять инерции традиционного образа жизни. «Отстаивайте свою позицию, но не навязывайте ее другим, — говорит Галина Сергеевна. — Убедить окружающих могут только достигнутые вами успехи».

Бег и холод — друзья здоровья

По мнению Шаталовой, механизм саморегуляции организма включается при воздействии на него не одного, а сразу нескольких благотворных факторов. Лишь благодаря комплексному оздоровлению организм начинает самовосстанавливаться и самосовершенствоваться. Поэтому система естественного оздоровления Шаталовой объединяет такие направления, как активное движение (бег, ходьба, выполнение специальных упражнений для суставов), закаливание, правильное дыхание, полноценный сон, целебное питание.

Сегодня такой подход к поддержанию здоровья уже не кажется открытием, но нельзя забывать, что Галина Сергеевна была первопроходцем. Она рекомендовала придерживаться низкокалорийного рациона и применяла лечебное голодание в те годы, когда главной ценностью продуктов считалась их калорийность. Она практиковала занятия йогой в те времена, когда это расценивалось как идеологическая диверсия. Пойдя против течения, Шаталова никогда не отступала от своих принципов, она до сих пор следует разработанным ею правилам.

Сразу же после пробуждения — утренняя разминка в постели. Сначала — гимнастика для глаз: вращение глазными яблоками по часовой стрелке и против нее. Потом упражнения лежа на спине: покачивание поднятыми вверх кистями и стопами, колебательные движения корпусом. И только после разминки — более основательная утренняя гимнастика, разрабатывающая все суставы.

Систему оздоровления Галина Сергеевна считает неполной без бега. При этом она подчеркивает, что бегать надо легко, свободно, раскрепощая все мышцы, а не насилуя себя непомерными нагрузками. Если бегать трудно, можно заменить бег ходьбой в хорошем темпе.

В закаливании она советует придерживаться тактики осторожности и постепенности (кстати, эти же правила она использует и по отношению к другим сильнодействующим методам оздоровления — голоданию, очищению организма). Привыкание к холодной воде можно начать с ножных ванн. Налить в глубокий тазик холодной (лучше ледяной) воды и на несколько мгновений опустить в нее одну ногу, после чего сразу же растереть ее полотенцем и надеть шерстяной носок. Затем то же самое проделать с другой ногой. Постепенно можно увеличивать время погружения стоп в холодную воду и переходить к прохладному душу и к обливаниям. Главное при этом — прислушиваться к себе, своим ощущениям и руководствоваться ими, усиливая закаливающую нагрузку.

Особым закаливающим эффектом обладает русская баня. Высокая температура воздуха в парилке активизирует обменные процессы в организме, стимулирует выделение токсических веществ. А массаж веником улучшает кровоснабжение мышц, суставов, связок. Галина Сергеевна советует использовать для приготовления пара в бане настои листьев ежевики, малины, черной смородины, крапивы, цветков и листьев зверобоя, череды, липы, цветков ромашки. Так же, как и при холодном закаливании, она предостерегает от злоупотребления температурой и продолжительностью процедур. Трех заходов по 5-7 минут для здорового человека более чем достаточно.

Правильное дыхание и сон

Дыхание, как считает Шаталова, задает тон всем процессам жизнедеятельности человеческого организма. «Чтобы вернуть себе здоровье, нужно научиться правильно дышать», — повторяет она. А для освоения нужного навыка советует учиться расслаблению во время дыхания и задержке после вдоха и выдоха, а также снижению количества дыханий в минуту. Дышать нужно обязательно через нос, выдох должен быть длиннее вдоха. С дыхательными упражнениями Галина Сергеевна советует сочетать медитативные приемы. Приведу одно из них.

«Здоровье — великое благо. Кто может быть свободнее здорового человека? Ему подвластен мир, он полон сил, он весь устремлен в будущее. Моя единственная мечта: вернуть человеку его самого, помочь стать таким, каким его задумала и создала природа».

Вдохните и попробуйте мысленно, усилием воли как бы направить движение воздуха вниз, в ноги. Представляйте, как на выдохе вместе с воздухом выходит «отрицательная энергия» болезней и негативных эмоций. Повто-

рите несколько раз, а затем постарайтесь направлять воздух в руки, потом в другие части тела. Тренироваться лучше на свежем воздухе — в лесу, на берегу реки, в городском парке в ранние утренние часы.

Очень многое зависит и от сна. Чтобы сон приносил полноценный отдых и оздоравливал, необходимо полное расслабление всех мышц тела. Этого можно достичь, только лежа на твердой ровной постели и на твердой подушке. Такая жесткая постель способствует активизации работы кожных кровяных сосудов, а самое главное — помогает исправлять искривление позвоночника, которое особенно часто развивается при сидячей работе. Кроме того, при нормальном положении шеи, когда она не поднимается высокой подушкой, стимулируется нормальное кровоснабжение головного мозга.

«Я очень хочу знать: как можно принести такое счастье людям, чтобы они жили открыто, свободно, улыбались бы друг другу, хотели быть сильными, добрыми, гармоничными, радостными».

Просыпается Галина Сергеевна всегда в одно и то же время — в 5 часов утра, что, по ее мнению, соответствует естественному биологическому ритму человека. Чтобы приучить себя к раннему подъему, она советует давать себе ежевечернюю установку: «Завтра я должен встать в 5 часов». У нее такая установка срабатывает в любых условиях, позволяя обходиться без будильника.

Целебное питание

Даже если бы Галина Сергеевна разработала не целую систему естественного оздоровления, а одну лишь концепцию целебного видового питания, она уже внесла бы большой вклад в натуропатию. Именно она впервые в нашей стране подвергла жесткой критике технологию промышленной обработки продуктов. «...Наша пищевая промышленность, используя технологии, построенные на рафинировании, консервировании, концентрации, оптимизации продуктов питания путем применения всевозможных химических добавок и консервантов, истребляет все, чем богата даруемая нам природой пища. С полной ответственностью заявляю: мне так и не удалось найти хоть что-нибудь целебное в тех скудных, я бы даже выразилась сильнее — в тех трупных остатках лишенных жизни продуктов, которыми нас потчует пищевая промышленность. Не составляют исключение поваренная соль, рафинированный сахар, мука тонкого помола». Сейчас под этими словами Шаталовой подпишутся многие врачи и диетологи, а 20-30 лет назад такой выпад воспринимался по меньшей мере опасным чудачеством. Лишь горстка энтузиастов вслед за Шаталовой заговорила о «пустых калориях», о «белых врагах» — сахаре и соли.

Введенный Шаталовой термин «видовое питание» отражает ее убежденность, что каждому биологическому виду свойственна своя пища. На этот счет существуют разные мнения, каждое из которых опирается на те или иные представления о питании

древних людей. Шаталова убеждена, что наши предки были больше собирателями, чем охотниками, и употребляли в пищу в основном коренья, ягоды, зерна, плоды. По ее мнению, человеку природой предопределены в качестве основной пищи овощи, зерновые, а как дополнение — фрукты, орехи, мед. Продукты животного происхождения — мясо, рыба, яйца и даже молоко и его производные — она расценивает как чужеродные. Консервы, мучные и кондитерские изделия, черный чай, кофе, какао, шоколад, спиртные напитки, по мысли Шаталовой, искусственно возбуждают аппетит и гибельно действуют на обмен веществ. Предостерегает она от употребления сахара, вносящего хаос в работу поджелудочной железы и провоцирующего образование камней в почках и диабет, а также соли, суточная доза потребления которой не должна превышать 2 г в сутки. Причем вместо бесполезной, пустой поваренной соли Галина Сергеевна советует запастись морской или каменной, сохраняющей в своем составе ценные минеральные вещества.

Шаталова рекомендует избегать жирной пищи. Необходимых жиров, по ее мнению, будет достаточно, если человек потребляет изделия из цельных зерен, семечек, орехов и малого количества нерафинированного растительного масла. Причем питание по Шаталовой строится по принципу сезонности: весной предпочтение отдается травам, летом и осенью — фруктам и овощам, зимой — зерновым, крупам, семенам.

Словом, употреблять нужно только натуральные, цельные и свежеприготовленные блюда. Причем тепловая обработка продуктов должна быть минимальной по времени и температуре, чтобы сохранить в них как можно больше природных целебных свойств. Большое значение имеет посуда, в которой готовится пища, и вода. Шаталова исключает приготовление еды в алюминиевой посуде. Чем чище вода, на которой готовится пища, тем благотворнее воздействуют на организм блюда. Галина Сергеевна советует использовать только очищенную или родниковую воду.

Пить Шаталова рекомендует не меньше 1,5 л чистой воды в день, лучше родниковой. Полезными она считает настои и отвары целебных трав и, конечно, свежевыжатые соки, особенно овощные, которые поддерживают нормальную микрофлору кишечника, обеспечивают организм витаминами.

Один из главных принципов видового питания Шаталовой — снижение количества потребляемой пищи. Вопреки калорийной теории сбалансированного питания, согласно которой мы восстанавливаем свои силы только за счет энергии, содержащейся в пище, она доказала экспериментальным путем (во время походов по горам и пустыням), что человек может съедать в пять раз меньше рекомендуемого минимума и превосходно себя чувствовать. Но как

«Человек может быть здоров телом и душою только при сочетании силы, любви, гармонии, радости и покоя. Это главный принцип, основа нашей деятельности».

узнать свою норму? Шаталова предлагает установить это опытным путем. Чтобы вычислить, сколько пищи нужно съедать за один прием, зачерпните сложенными «ковшиком» ладонями воду и перелейте ее в мерную посуду. Количество воды равно объему вашего нерастянутого желудка.

Нужно давать желудку время для отдыха, считает Шаталова, поэтому оптимальным, по ее мнению, является двухразовый прием пищи, а для подготовленного человека — и вовсе одноразовый обед, приходящийся на 2 часа дня. Но начинающие осваивать видовую диету количество приемов пищи могут увеличить, обязательно выдерживая при этом 4-часовые интервалы.

«Сейчас настала решающая пора для нашей страны, и всем надо осознать это. Каждый обязан сделать то, что в его силах, чтобы нам удалось построить счастливую Россию».

Жевать надо долго и тщательно. Благодаря этому «можно вскоре ощутить, насколько сократятся ваши потребности в количестве пищи, причем без каких-либо героических усилий с вашей стороны. А потеря веса, которая вас, наверное, порадует, ничуть не снизит работоспособность и выносливость, наоборот — вы ощутите прилив энергии», — говорит Шаталова.

Шаталова сегодня

Восстановление здоровья по системе Шаталовой включает переход на видовое целебное питание, оптимальный режим двигательной активности и полноценного отдыха, закаливание, освоение нового способа дыхания, оптимистический настрой. Но и это не все. В последнее время Галина Сергеевна все больше задумывается о том, как влияет на здоровье дух человека, стиль его мышления. «Я не лечу болезнь — я помогаю больному изменить тело и душу», — говорит она. Это штучная работа, требующая постоянного наблюдения за больным и постоянного общения с ним.

Среди излеченных Галиной Сергеевной есть люди, страдавшие очень серьезными заболеваниями. Многие из них присутствовали этой осенью на вечере в Доме журналистов, где отмечалось 90-летие Г.С.Шаталовой. На сцену со словами благодарности выходили ее пациенты, был среди них и человек, преодолевший рак IV стадии. А сама Галина Сергеевна, как и в былые годы, радовала присутствовавших бодрым видом, молодым блеском глаз, новыми идеями.

После чествования в Москве ее ждали в Екатеринбурге. Там на базе Уральского государственного Горного университета уже 18 лет существует клуб «Вита», объединяющий около пяти тысяч последователей системы Шаталовой под ее научным руководством.

— Система естественного оздоровления заставляет человека ежедневно серьезно трудиться, — говорит руководитель клуба, доцент К.П.Порожский, — делать зарядку, заниматься бегом, гимнастикой, проводить закаливающие процедуры, полностью изменить питание. Результатов приходится ждать долго, но зато она позволяет организму надежно и устойчиво повысить свои

адаптационные возможности, что в наше время быстрых перемен просто бесценно. Наш многолетний опыт убедительно доказал действенность системы Шаталовой для разных групп населения. Особенно важно, что полезные для здоровья натуральные низкокалорийные пищевые продукты могут позволить себе люди с самым низким достатком. Для наших горожан, например, стоимость питания на одного человека в день составляет 40-60 рублей. При этом обеспечивается большая польза для организма за счет использования исключительно натуральных свежих продуктов и минимума тепловой обработки.

Можно было бы сказать, что сегодня Шаталова пожинает плоды разработанной когда-то системы. Но вот что удивительно: она не любит говорить о том, чего достигла. Такое впечатление, что она устремлена вперед, к новым открытиям. Сейчас ее больше всего интересуют взаимоотношения науки и религии, вопросы жизни и смерти. Перечитывая труды своих любимых авторов — И.П.Павлова и В.И.Вернадского, она ищет ответы на эти сложные философские вопросы. Многое она почерпнула из книг выдающегося ученого, врача и священника В.Ф.Войно-Ясенецкого, канонизированного в прошлом веке под именем Святителя Луки. Вопросы о предназначении человека на земле, о том, что ждет его после смерти, кажется, вечны. Галина Сергеевна Шаталова с высоты своего возраста, с вершин своего деятельного жизненного пути готова ответить на них в новых книгах. ■

Зимний салат «Фантазия»

Натереть кусочки тыквы (примерно 200 г) на фигурной терке в двух противоположных направлениях так, чтобы получилась красивая «решетка». Нарезать соломкой красный перец, красный лук — кольцами, яблоко и морковь — пластинками (каждого по 1 шт.), добавить подготовленную тыкву и залить все овощи маринадом. Он готовится на основе холодной родниковой воды, в которую по вкусу вливается небольшое количество виноградного уксуса, растительного масла и 7 видов предпочитаемых вами специй. Например, зто могут быть зерна кинзы, горчицы, горошины черного перца, лавровый лист, семя тмина и укропа. Овощи залить зтим рассолом и поставить в теплое место. Готовы они будут через 2-3 дня. Салат будет радовать глаз цветовым «букетом» и отличаться оригинальным вкусом. Но можно дополнить его новыми оттенками, добавив соленые огурцы и квашеную капусту. Капусту можно быстро заквасить горячим способом. Для зтого нашинкованную капусту заливают кипятком с добавлением по вкусу соли и сахара.

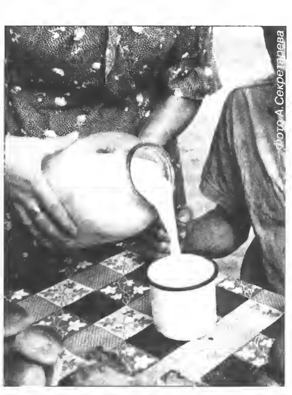
Салат можно заправлять небольшим количеством нерафинированного растительного масла и каждый раз по желанию менять состав компонентов.

Каша из коричневого риса

Стакан нешлифованного коричневого риса (лучше всего японской фирмы «NiShiki») перемолоть на кофемолке и варить, как манную кашу. Добавить туда натертые морковь и тыкву, специи, соль и 0,5 стакана тыквенных семечек, перемолотых на кофемолке. Получится полезное блюдо, отличающееся изысканным и оригинальным вкусом.

Жорес Медведев

МОЛОКО: пить или не пить?


Фото А.Секретарева

Распространено мнение, что молоко предназначено лишь для вскармливания детенышей, что взрослым людям оно может принести только вред. Однако даже житейские наблюдения позволяют в этом усомниться. Если с возрастом люди утрачивают способность перерабатывать молоко, то как же объяснить вековые традиции многих народов, включающих этот продукт в свой ежедневный рацион?

Молоко: история и география

Одомашнивание коз и крупного рогатого скота началось около девяти тысяч лет назад не ради того, чтобы получать от них молоко. В районах Ближнего Востока и Северной Африки, где возникли первые сельскохозяйственные поселения, эти животные использовались главным образом в качестве рабочей силы и становились основным источником получения мяса и кож.

Доить коров начали в Северной Индии, куда крупный рогатый скот пришел из Месопотамии. Но там коровы не стали объектом сельскохозяйственного производства, они приобрели статус священных животных.

Молочное скотоводство как самостоятельная отрасль появилось лишь несколько тысяч лет спустя в северных районах Европы — на территории современных Ирландии, Англии, Дании, Швеции и Финляндии. Постепенно молоко и молочные продукты получили признание практически у всех европейских народов и вместе с европейскими переселенцами попали в Америку, Австралию и Новую Зеландию.

Однако население Китая, Японии, других стран Восточной Азии, жители Африки, аборигены Южной и Центральной Америки не занимаются молочным скотоводством и сейчас. Этому есть научное объяснение.

Практически все люди южных рас, имеющие черную, красную или желтую пигментацию кожи, защищающую от ультрафиолетовой солнечной радиации, еще в детстве (от 2 до 5 лет) утрачивают способность к образованию лактазы — фермента, расщепляющего молочный сахар (лактозу) на глюкозу и галактозу. На смену лактазе приходит амилаза — фермент для расщепления крахмала. Это сигнал о необходимости перехода от материнского молока к самостоятельному кормлению. Если лактаза у человека, пьющего молоко, не вырабатывается, то молочный сахар — лактоза — не расщепляется до тех пор, пока не поступит в толстый кишечник. А там ее начинают расщеплять бактерии, что сопровождается образованием большого количества газов. В результате деятельность желучно-кишечного тракта расстраивается.

Потеря способности желудочно-кишечного тракта к образованию лактазы после детского периода генетически программируется у всех пяти тысяч млекопитающих, в том числе и у людей. У человека гены, ответственные за синтез лактазы, выключались в период выпадения молочных зубов. Однако у большинства европейских этнических групп, имеющих белую кожу без защитной пигментации, и у некоторых кочевых племен Азии (например, бедуинов-арабов, монголов, казахов, калмыков), способность к усвоению лактозы и после детского периода развития закрепилась при генной мутации вновь как приспособительный признак. Возможность пить молоко давала северным народам и кочевым племенам преимущество в выживании не благодаря дополнительным калориям или белкам, а благодаря полноценному набору в молоке всех необходимых для человека витаминов. Для кочевых племен молоко компенсировало дефицит витаминов группы *B* и *C*, получаемых из растительной пищи. А для белых северных рас европейцев молоко компенсировало недостаток витамина *D*, который у южных рас образуется в коже под действием солнечного облучения.

Отбор «молочных популяций» человека

Витамин *D*, предохраняющий людей от рахита, остеомаляции (размягчения костей) и остеопороза

(разрежения костной ткани), по химическому составу относится к производным холестерина. Физиологически витамин *D* является гормоном, регулирующим обмен кальция и фосфора при формировании костей. У большинства животных этот гормон, названный кальцитриолом, образуется в печени. У человека кальцитриол образуется в коже из прогормона (гидрохолестерина) в результате неферментативной реакции, индуцируемой ультрафиолетовым облучением.

Ультрафиолетовые и инфракрасные лучи солнечного спектра стимулируют очень много разных биологических процессов в кожном эпителии, и синтез витамина оказался одним из них. У людей, живущих в тропических и субтропических широтах, нет потребности в поступлении витамина *D* с пищей. У них образование кальцитриола в коже происходит столь быстро, что 10-15 минут ежедневного солнечного облучения лица или оголенных рук достаточно, чтобы не возникло авитаминоза *D*.

Заболевания детей рахитом и взрослых остеомаляцией или остеопорозом появились лишь при расселении людей в умеренные и северные широты, где зимой было необходимо защищать тело многослойной одеждой и проводить большую часть времени в закрытых помещениях. Именно в этих условиях возникла потребность получения витамина *D* с пищей. В прибрежных арктических районах главными источниками витамина *D* стали рыба и морские животные. В районах с сельскохозяйственной экономикой потребность в витамине *D* в осенне-зимний период обеспечивается в основном молоком, сливочным маслом и сыром.

Археологические исследования ранних поселений людей в Европе при анализе костных останков обнаруживают явные признаки заболеваний рахитом и остеомаляцией. В эпоху мезолита и в бронзовый век молочного скотоводства еще не было, а жизнь в пещерах не обеспечивала поселенцев достаточным солнечным облучением. В течение последующих тысячелетий происходил отбор человеческих популяций по признаку сохранения синтеза лактазы после окончания материнского кормления. Польза молока для европейцев стала очевидной, это оказалось важным фактором, обеспечивающим прочность скелета.

Гены для синтеза лактазы стали сохранять активность и у взрослых людей, но эта способность («lactase persistence») проявлялась в разной степени у разных этнических групп. В настоящее время она наиболее высока у датчан, шведов, финнов, эстонцев и голландцев. У русских, украинцев, поляков, венгров и чехов коэффициент активности генов синтеза лактазы в два раза ниже, чем у скандинавских народов. У итальянцев, греков, французов, испанцев и турков способность к усвоению лактозы в четыре-пять раз ниже, чем у северных наций. Очень низок этот коэффициент у евреев, арабов, иранцев и у афганских народов.

У населения Японии, Китая, Вьетнама, Таиланда, Индонезии, Африки, у аборигенов Америки и Австралии нет способности к усвоению лактозы взрослыми люды-

ми. Эта особенность представителей цветных рас была открыта сравнительно недавно, в 60-х годах прошлого века, когда молоко стало продуктом международной торговли. Неспособность к усвоению лактозы была названа «синдромом лактозной нетерпимости» — lactose intolerance (термин неверный, поскольку именно эта «нетерпимость» является нормальным первичным признаком). У людей, не имеющих активной лактазы в кишечнике, молочный сахар проходит без расщепления в толстый кишечник, становясь здесь субстратом для бурной активности разнообразных кишечных бактерий.

Молочнокислые бактерии кишечной флоры расщепляют лактозу до молочной кислоты. Другие бактерии расщепляют лактозу и молочные кислоты с образованием уксусной, бутуровой, пропионовой и других органических кислот, а также углекислоты, водорода и метана. Образование газов ведет к вздутию живота, болям в кишечнике, поносу и к дегидратации организма.

Такая же реакция на молоко обнаруживается и у небольшой части европейского населения. В Англии около 5% взрослых людей страдают «синдромом лактозной нетерпимости», чаще пожилые, чем молодые.

Роль молока в питании

Польза молока для современного человека особенно пропагандировалась в Западной Европе в 30-х годах прошлого века. Исследования этого периода показали, что у детей, получавших в школах молоко, все показатели здоровья и даже успеваемости были выше по сравнению с учениками тех школ, в которых молоко не включалось в состав школьного завтрака. На основании этих данных британский Парламент принял в 1934 году «Акт о молоке», который обеспечивал всех детей в школах стаканом бесплатного молока. Эта практика продержалась дольше 50 лет и была отменена лишь правительством Маргарет Тетчер. Не исключено, что причиной отмены стало существенное увеличение в Англии числа детей африканского и азиатского происхождения, не способных усваивать лактозу.

В 1950-60-х годах британская молочная промышленность достигла такого уровня, при котором каждый житель страны ежедневно выпивал пинту молока (0,568 л). В Великобритании с 1930-х годов и до настоящего времени существует служба утренней доставки молока к двери каждого дома, жители которого включены в список местного молочника.

Пик потребления молока в Западной Европе приходился на 1960-1970-е годы. На первом месте в мире по производству и потреблению молока была Дания, за ней шли Швеция и Ирландия, четвертой была Великобритания. В Дании производилось около 1000 л молока в год на каждого жителя. Однако большая часть этого молока перерабатывалась в масло и сыр и шла на экспорт. Советский Союз по производству молока (330 л в год на человека) в тот период обходил США. В значительной мере это был результат политики Хрущева, который именно по

молоку стремился перегнать Америку. Для сравнения следует указать, что в наиболее населенной из африканских стран, Нигерии, в 1974-76-х годах производилось лишь 3 л молока в год на каждого жителя, в Индонезии — меньше 1 л, в Китае — около 4 л. В последующие годы производство молока в Европе стало снижаться, тогда как в Африке и в Азии оно повысилось, хотя и незначительно.

В 1980-е годы, сначала в США, а затем и в Западной Европе получила широкое распространение теория, что высокий уровень сердечно-сосудистых заболеваний в экономически развитых странах связан главным образом с потреблением большого количества животных жиров, и прежде всего сливочного масла, богатого холестерином. С молоком и молочным жиром стали связывать также высокий уровень рака молочной железы у женщин и рака предстательной железы у мужчин. Молочная промышленность повсеместно стала производить молоко с низким содержанием жира или обезжиренное, компенсируя дефицит



натуральных витаминов синтетическими. Возникавшие излишки сливочного масла шли на экспорт и техническую переработку — в основном для косметической промышленности. В течение последних десяти лет производство молока уменьшилось в Дании и Англии на 2%, в Швеции — на 5%, в Германии и Франции — на 10%. В Великобритании в 2004 году потребление молока составило 75 л в год на каждого жителя, приблизившись к украинскому уровню.

В России производство молока за этот же период сократилось с 45 млн тонн в год до 32 млн, в Украине с 18,3 млн тонн до 13,2. Правда, снижение производства молока в странах СНГ было связано не с беспокойством по поводу холестерина, а с распадом сельского хозяйства. В России и в Украине население по-прежнему предпочитает пить молоко с нормальной жирностью. Парадоксом является, однако, то, что замена молочных жиров растительными не принесла никаких улучшений здоровья. Резко увеличилось производство и потребление дешевых рафинированных деодорированных и гидрогенизированных растительных масел, которые содержат высокий процент вредных транс-изомеров жирных кислот, появляющихся при тепловой обработке. Эти изомеры приводят к нарушениям липидного обмена и к увеличению концентрации холестерина в крови.

Реабилитация молока

Снижение потребления молока в Европе прекратилось в 2004 году, а в 2005 был отмечен его рост, хо-

тя и небольшой. Принятый раньше холодный молочный завтрак (когда молоком заливаются злаковые хлопья) во многих домах, ресторанах и гостиницах сменился горячим, а попросту говоря — кашами. При такой кулинарной обработке молока у любого человека не только пропадает «нетерпимость» к лактозе, но и исчезают аллергические реакции на молочные белки — альбумины и глобулины. Удивительно, что это «открытие» было стихийно сделано лишь в 2005 году, хотя и биохимикам и физиологам такое свойство молока было известно очень давно.

Молоко, являясь жидким продуктом, почти не задерживается в желудке. Здесь свертывается лишь казеин молока, а вся лактоза, альбумины и глобулины быстро проходят в тонкий кишечник, где наличие молочных альбуминов и глобулинов может приводить к аллергическим реакциям из-за попадания этих белков в кровь.

Когда из молока приготовлено какое-то блюдо, оно, не являясь жидкостью, задерживается в желудке на два-три часа, благодаря чему альбумины и глобулины молока успевают перевариться пепсином. А лактоза молока проходит в другие отделы кишечника более медленно, не создавая особых проблем.

Сейчас молочная промышленность освоила выпуск жидкого молока, не содержащего лактозы. Молочный сахар расщепляется на глюкозу и галактозу в свежем молоке с помощью фермента, который денатурируется при пастеризации или стерилизации. Этот продукт прекрасно усваивается даже теми, кто страдает «синдромом нетерпимости к лактозе».

Значительно увеличилось в Европе и в США производство козьего молока, которое не вызывает тех белковых аллергических реакций, которые возможны у некоторых людей при потреблении коровьего молока.

Надо сказать, что козье и овечье молоко в прошлом было популярнее коровьего в странах Средиземноморского региона. До недавнего времени в Греции и в горных районах Швейцарии и Норвегии производство козьего молока почти не уступало коровьему. Сдвиг в пользу коровьего молока произошел в основном благодаря машинному доению. Производство козьего молока доминировало и в странах Кавказского региона.

В странах Европы и в США выделилось в отдельную отрасль производство «органического» молока, которое не содержит ни ростовых гормонов, применяемых для стимуляции лактации, ни антибиотиков, использующихся для профилактики заболеваний, ни пестицидов, которыми обычно обрабатываются пастбища.

В Англии на долю органического молока приходится в настоящее время около 10% всего производства. Все эти меры возвратили молоку прежний статус напитка здоровья. По своей пользе оно уступает, пожалуй, только йогурту. Именно рост потребления кисломолочных продуктов, свободных от лактозы (она в них уже расщеплена до молочной кислоты), спас от кризиса молочное животноводство Европы и создал основу здорового питания европейцев. ■

Александр Жиляев

МЫСЛИ НА БЕГУ



Бывший спортсмен, мастер спорта по самбо Александр Жиляев бегает трусцой уже более тридцати лет. По его мнению, это лучший способ избежать болезней. Дневник беговых тренировок, который он ведет каждый год, наверняка окажется полезным тем, кто хочет придерживаться здорового образа жизни.

Продолжение. Начало в №1 за 2007 г.

День второй

Признаюсь: не всегда легко оторваться от дел и выбежать в спортивной форме на улицу. Но знаю по опыту: стоит один раз пропустить — и в следующий раз втягиваться в тренировку будет труднее.

Бодро делаю разминку и — вперед.

Нет, не бежится сегодня. Какая-то вялость, скованность мышц, дышать трудно. Неужели позавчера переборщил?

Увеличиваю темп. Дыхания не хватает. Стоп, в чем дело? В прошлый раз так легко бежалось! Вроде размялся так же, а дыхалки нет. Будто какой-то ком перекрывает вход в трахею и мешает сердцу работать в полную силу.

Впрочем, чему удивляться? Говорят, после шестидесяти день за два засчитывается. Пора вносить поправки на возраст — все-таки 66 уже стукнуло. Раньше я любую нервотрепку

«заземлял» бегом, а теперь наоборот: утром понервничал — и вот результат. Не странно ли? Ничуть. Наверное, нужно больше времени, чтобы «вбежаться». Потерпеть немного, снизить темп...

Помню, за несколько месяцев до шестидесятилетия у меня стало скакать давление, однажды поднялось аж до 180/100. Кто-то может усмехнуться, увидев эти цифры. Знаю человека, который и 220/100 легко переносит. Я же чувствовал себя из рук вон плохо. Голова словно сжата обручем, провалы в памяти, замедленная реакция — как в компьютере с недостаточной оперативной памятью. Будто на темечке примостилась ворона и дубасит по нему клювом (это ощущение стало для меня опознавательным знаком повышенного АД).

Появилась беспричинная раздражительность, стал срываться на коллег. Потом долго мучился, не мог заснуть. Следующий день начинался с многочисленных извинений, а кончался новыми инцидентами.

А самое страшное — изнуряющая бессонница. Пытался победить ее вечерними прогулками, холодными обтираниями перед сном... Но стоило лечь в постель — и приходилось «считать баранов», иногда до самого утра. Потом, обалдевший, шел на работу, где предстояло решать множество непростых проблем.

Я панически боялся сломаться — запить или «подсесть» на лекарства. При мысли о лекарствах всегда с грустью вспоминаю маму. После ее смерти батя собрал все таблетки и микстуры и вынес на помойку — набралось несколько ведер.

По настоянию жены все-таки пошел к врачу. Невропатолог выслушал меня и выписал несколько рецептов. Узнав в аптеке, сколько стоят эти лекарства, и сопоставив их цену со своим окладом (по тем временам весьма приличным), я выбросил рецепты в урну. И в который раз за свою жизнь пришел к выводу: пока возможно, надо обходиться без лекарств и укреплять свой организм всеми возможными доступными средствами. И тогда, и сейчас для меня лучшее лекарство — бег трусцой. А с работой с шестидесяти двух лет пришлось расстаться...

Тренированный организм заметно отличается по своим возможностям от нетренированного. У спортсменов развита не только мышечная система, у них экономно работает сердце, хорошо наполнены кровеносные сосуды, увеличен объем легких, их организм более вынослив. Поэтому с физической нагрузкой они справляются значительно легче, чем нетренированные люди. Но и у тех, и у других нагрузка не должна превышать допустимые значения.

Для самоконтроля лучше всего пользоваться подсчетом частоты сердечных сокращений (ЧСС), измеряя свой пульс до и после занятий. Тренированный человек при нагрузке может руководствоваться формулой: «220 минус число лет». Для нетренированного человека ЧСС во время занятий не должна превышать 60-70% от этой величины. Например: 220-60 (возраст) = 160 (ударов в минуту). Это пульс тренированного человека под нагрузкой. 70% от 160 составляет 112. То есть пульс для нетренированного человека в 60 лет при нагрузке не должен превышать 112 ударов в минуту.

После прекращения занятий пульс должен возвращаться к норме (60-80 уд/мин) через 2 минуты.

По этим показателям каждый может подобрать для себя оптимальную нагрузку.

Передышка и в самом деле помогла. Исчез тот злосчастный ком, который будто перекрывал доступ кислорода в легкие, и сразу побежалось легко и радостно, открылось «второе дыхание». Смотрим, когда это случилось... Та-ак — через 12 минут после начала бега. Если раньше я мог волевым усилием преодолеть вялость, то теперь щадящим ритмом привел в порядок свой не первой свежести организм. Что ж, так накапливается опыт, который, возможно, будет полезен не только мне.

Оптимальное время пробежки для меня теперь — полчаса. Именно за этот период мой организм успевает прийти в комфортное состояние. А кроме того, я опираюсь на некоторую теоретическую базу: по восточным представлениям, полчаса — это как раз то время, за которое завершается энергетический цикл в организме...

Вот и турник. В прошлый раз с удовольствием 10 раз подтянулся и 10 раз достал носками выпрямленных ног перекладину. Что будем делать сегодня? Этот вопрос мой мозг адресует всем мышцам, которым предстоит показать свои возможности на турнике. В ответ — молчание. Ну что ж, придется пробежать мимо.

Выбегаю из оврага на асфальтовую дорожку. Да, чуть медленнее, чем хотелось бы, но есть оправдание: в лицо бьет порывистый встречный ветер.

Я люблю такую непогодь. Не останавливаясь, на бегу снимаю свитер, прилаживаю его на пояснице, завязываю на животе рукава. Приятно обжигающий воздушный поток моментально слизывает капельки пота с кожи. Искоса ловлю взгляды прохожих. Наверное, им, закутанным в теплые одежды, кажется чудаком седой бегун с обнаженным торсом. Возможно, сочувствуют, считают мою тренировку самоистязанием. И не понимают, что бег — мое спасение, именно он помогает мне поддерживать форму. Пусть я уже не орел, но брюшной пресс и грудные мышцы в порядке, бицепсы и трицепсы сохраняют рельефность. И в движениях еще есть и резкость, и сила...

Был в моей жизни момент, когда я мог испугаться за свое здоровье. Случилось это в сана-

тории, куда я прибыл совершенно вымотанным после напряженной работы. Сделал необходимые обследования и услышал диагноз: ишемическая болезнь сердца. Врач посоветовал избегать нагрузок, подниматься по лестнице медленно, да и то не выше 3-го этажа, а лучше пользоваться лифтом. Я его внимательно выслушал, но поверил не ему, а своей интуиции. К этому времени мне было уже многое известно о работе сердца и о пользе для него дозированных нагрузок. Нервы за несколько дней отдыха успокоились, чувствовал я себя хорошо, давление нормальное. Я подхватил на руки жену и взлетел с ней на 13-й этаж, причем не слишком «задохнулся».



После хорошей пробежки можно приступить к закаливающим процедурам. Но и здесь следует принцип постепенности. Обычно советуют на первых порах растирать снегом только руки до локтей, затем включить в закаливающую процедуру плечевой пояс, потом — обнаженные ступни, голени, бедра, живот. И наконец перейти к снежным ваннам. При условии, конечно, что зима «одумается» и порадует нас снегопадом.

Для нетренированного человека достаточную нагрузку обеспечит непрерывная быстрая ходьба на расстояние 4-5 километров, если отводить для нее не менее четырех дней в неделю. Совершать такие прогулки надо вдали от загазованных улиц. Желательно — в лесу или в парке.

Позже я узнал, что моя сердечная симптоматика была вызвана не органическими нарушениями, а функциональными, то есть обратимыми. Это объяснила мне молодая женщина-врач. Оказывается, отклонения артериального давления и частоты сердечных сокращений от нормы бывают временными — таким образом сердце может отреагировать на нервные перегрузки. Бояться этого не следует, это не болезнь. Но в профилактических целях, добавила она, о сердце надо позаботиться.

С тех пор я при недомоганиях первым делом допытываюсь у врачей: не появились ли органические изменения? Если нет, то отношение к недугу — соответствующее: надо найти причину и одолеть его, не допуская перехода в «органику». Так как до сих пор все мои недуги отступали после вдумчивой и адресной борьбы с ними, то серьезными болезнями я их не считаю, а называю «болячками здорового человека». Аритмия — из их числа.

Чем мощнее сердце, тем медленнее оно бьется: замедленные сердцебиения у спортсмена — это экономная работа тренированного кровяного насоса. Раньше пульс у меня, как и у всех спортсменов, был ровным, сильным и замедленным — 56 ударов в минуту в состоянии покоя (норма — 60-80 ударов). Но годам к шестидесяти я стал эпизодически ощущать перебои в ритме сердца. Сходил в поликлинику, проверился. Врач посмотрел ЭКГ, послушал сердце, посчитал пульс, сказал: «Кардиограмма неплохая, аритмию тоже не нахожу...»

Но в последний год перебои и внезапные учащения сердечного ритма стали появляться все чаще. Что делать? Сдаваться? Переходить на лекарства? Пока не хочу. Мое сердце просит, иногда умоляет, а иногда властно требует: дай нагрузку! И перебои в его работе я объясняю недостаточной нагрузкой.

Дело в том, что в прошлом году мне пришлось заменить беговые тренировки ходьбой. Это была вынужденная мера. Врачи порекомендовали жене как можно чаще бывать на свежем воздухе. Бегать со мной она наотрез отказалась, и забота о самом дорогом для меня человеке ежедневно заставляла вы-

ходить на неспешные прогулки. Эти «старческие» гулянья не по мне, я постоянно ускорял шаг, но жене было трудно, она возражала. Единственное, на что соглашалась, — удлинить время прогулки, иногда до двух часов. Но все равно нагрузка была не моя. Силовые упражнения с гирями и гантелями не спасали положение. Сердцу больше подходит другая работа — та, которая вызывает усиленный кислородный обмен (такие виды физической деятельности обычно называют циклическими или аэробными). Ну ладно, думал, весна придет, на даче восстановлюсь.

Наступила пора «сладкой каторги» — дачный сезон. Действительно, аритмия стала навещать меня реже. Иногда неделями не вспоминал о ней. Но временами она нападала с новой силой — ночами просыпался. Задумался: есть ли в моем дачном арсенале циклическая работа, которая была бы мне по душе? Конечно есть — пилка дров.

Неподалеку расчищали высоковольтную линию, и теперь вдоль всей трассы лежали никому не нужные толстенные осиновые стволы. Взял ножовку с крупным зубом, развел пошире, наточил. Сделал десятиминутную разминку, чтобы организм подготовить: не дрова же иду пилить, а лечиться. Меняя положение тела (стоя, на коленях, а то и сидя на земле), не без труда отпилил несколько чурбаков сантиметров сорок в диаметре. Осознанно доводил нагрузку до максимально приемлемой. Пульс «заиграл» и взлетел. Я останавливался, прислушивался: как бы не переборщить. Отдыхал, прохаживаясь и расслабляясь. Но все внимание — сердцу: как оно?

Работал часа два. Хотел перевезти чурбаки на тачке, но передумал. Взвалил на плечо помужицки — с колена. Все перетащил, не спеша, и прилег отдохнуть. Усталости не чувствовал, но сердце колотилось непривычно долго. Забылся в полусне, мешала какая-то неосознанная тревога. Очнулся через час — пульс 66, давление в норме.

Недели две аритмия не появлялась. Потом опять стала заявлять о себе — сначала робко, но с каждым днем нахальнее. Тогда я стал добавлять к ежедневной дачной работе эпизо-

Ежедневный минимум движений для поддержания здоровья (а не для развития силы или выносливости) должен составлять не менее трех-четырех часов. Специалисты считают, что за уклонение от систематических занятий физкультурой можно вычеркнуть из своей жизни десять лет и еще три-пять лет — за сидячую работу.

Академик Н.М.Амосов, активный пропагандист физической культуры, говорил, что если бы человек среднего возраста задумался о том, что с ним произойдет через 20-30 лет, то он обязательно нашел бы время на ежедневные физические упражнения.

Амосов считал, что именно двигательные нагрузки продлили ему жизнь и возможность трудиться до преклонных лет.

При том, что сердце у него было нездоровое.

дические пробежки. А осенью перешел на свои привычные беговые тренировки — по 30 минут через день.

Я изучил все нюансы сердечных «песен» и научился по ним оценивать свое состояние. Время от времени применяю такой тест: спускаюсь бегом с седьмого этажа на первый, оттуда прочесываю лестницу бегом в невысоком темпе до девятого, потом спокойно спускаюсь до седьмого и подсчитываю пульс. Результаты не выходят из нормы, из чего я делаю вывод: сердце у меня, по всей видимости, здоровое. Больное сердце не может давать такие показатели...

Ну вот и прошло полчаса. На сегодняшний день моя беговая тренировка заканчивается. На одном дыхании штурмую последний взгорок, пролетаю под аркой и вбегаю в подъезд. Лестницу до седьмого этажа преодолеваю в медленном темпе, но через две ступеньки.

Кстати, о лестнице. Чем дальше, тем больше считаю, что это один из самых доступных и универсальных тренажеров, придуманных человеком. Находясь постоянно «под ногой», лестница провоцирует человека на придумывание упражнений для любых групп мышц. Много лет назад я получил квартиру на 14-м этаже, лифт в новостройке долго не включали. Вот тогда-то лестница и разбудила у меня противоречивые чувства — от проклятия до почтения. С тех пор я утратил уважение у лифту.

Стоя на лестничной площадке и опираясь на перила, я, словно у балетного станка, совершаю отмашки ногами в любом направлении, укрепляя мышцы промежности. При спуске или подъеме вращаюсь вправо-влево, тренируя вестибулярный аппарат. Даже грудные мышцы можно тренировать на этом универсальном тренажере, «пересчитывая» ступеньки руками...

Вот я и у двери. Вдруг появляется желание вернуться на улицу и продолжить тренировку, но мудрый внутренний голос останавливает: хватит, уймись, не навреди.

Несколько минут провожу под бодряще-холодным душем и, чувствуя себя обновленным, сажусь за компьютер. Голова свежая, кажется, могу горы свернуть.■

Продолжение следует

Валентина Ефимова

Занятия ведет Валентин Дикуль



Продолжаем публикацию комплексов упражнений, разработанных Валентин Ивановичем Дикулем. В прошлом номере был представлен щадящий комплекс для людей нетренированных, ослабленных и пожилых. Его рекомендуется выполнять регулярно через день в течение трех месяцев, постепенно увеличивая нагрузку. Для более тренированных людей или при улучшении состояния нагрузку следует увеличивать, переходя ко второму этапу занятий.

Этап второй

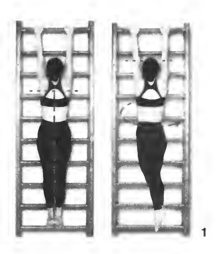
Принципы тренировки в этом комплексе те же, что и при выполнении щадящих упражнений. Заниматься надо систематически, в режиме «едва касаясь боли». Иными словами, нужно стараться напрягать мышцы максимально, но только до появления дискомфорта. Любые неприятные ощущения подскажут, что нагрузку следует уменьшить.

Как и во всех упражнениях Дикуля, нужно следить за дыханием — оно должно быть свободным, без задержек. В исходном положении делается вдох, при мышечном напряжении — выдох, при расслаблении — опять вдох.

В этом комплексе, как и в предыдущем, очередность упражнений и порядок выполнения движений в ту или иную сторону менять нельзя.

В первую неделю комплекс выполняют однократно (с указанным количеством повторов для каждого упражнения). Во вторую и третью неделю делают уже два подхода с минутным перерывом между ними, в четвертую неделю — три подхода к каждому упражнению.

Предлагаемый сегодня комплекс достаточно универсальный, при регулярном выполнении он обеспечивает хорошую проработку мускулов спины и создание крепкого мышечного корсета.



1

Упражнение 2

И.П. — то же. Отвести ноги в сторону, задержать на 1-2 секунды, вернуться в И.П. То же сделать в другую сторону. Повторить 8 раз в каждую сторону, выполнить 3 подхода.

Упражнение 3

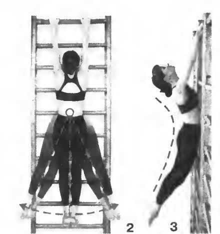
И.П. — то же. Одновременно отвести прямые ноги, плечи и голову назад, прогибаясь до боли в грудном отделе позвоночника, задержаться на 1-2 секунды, вернуться в И.П. Повторить 8 раз, выполнить 3 подхода.



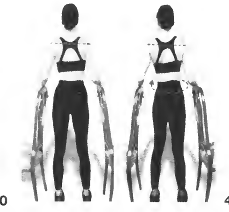
Упражнение 1

Исходное положение (И.П.) — вис на шведской стенке лицом к стене, руки на ширине плеч, позвоночник максимально расслаблен, ноги прямые, стопы вместе, носки вытянуты.

Повернуть таз в сторону, задержать на 1-2 секунды, вернуться в И.П. То же сделать в другую сторону. При выполнении упражнения голова и плечи остаются неподвижными. Повторить 8 раз в каждую сторону, выполнить 3 подхода.



2 3



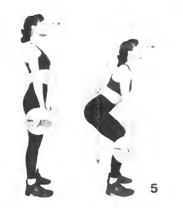
4

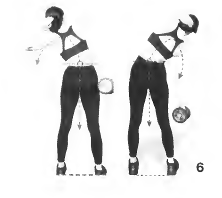
Упражнение 4

И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руками держаться за боковые опоры, плечи неподвижны. Максимально повернуть таз в сторону, задержаться на 1-2 секунды и вернуться в И.П. То же выполнить в другую сторону. Повторить 12 раз.

Упражнение 5

И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, в прямых опущенных руках штанга. Медленно, без резких движений выполнить наклон вперед. Вер-





нуться в И.П. При выполнении спина прямая, чуть прогнута в пояснице, ноги слегка согнуты в коленях, взгляд направлен вперед-вверх. Повторить 8 раз, выполнить 3 подхода.

Упражнение 6

И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, одна рука за головой, локоть отведен в сторону, другая рука с отягощением опущена вниз. Максимально наклониться в сторону отягощения, медленно, без резких движений наклониться в противоположную сторону. Вернуться в И.П. При выполнении упражнения таз остается неподвижным, стопы не отрываются от пола. То же проделать в другую сторону. Повторить 8 раз, выполнить 3 подхода.

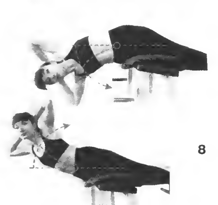
Упражнение 7

И.П. — лежа на животе поперек опоры, ноги закреплены, руки за головой, локти заведены назад, взгляд направлен вперед. Наклониться вниз, поднять туловище параллельно полу, отвести локти еще больше назад, прогибаясь в грудном отделе. Повторить 8 раз, выполнить 3 подхода.

Упражнение 8

И.П. — лежа на боку поперек опоры, таз повернут под углом 45 градусов вперед в сторону опоры. Наклониться вниз, подняться за счет боковых мышц спины, нижним локтем тянуться назад. То же выполнить в другую сторону. Повторить 8 раз, выполнить 3 подхода.







Упражнение 10

И.П. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, напрягая мышцы брюшного пресса. Вернуться в И.П. Повторить 12 раз, выполнить 3 подхода.

Упражнение 11

И.П. — лежа в равновесии поперек стула, держась руками за край опоры, ноги вытянуты, спина прямая. Одновременно поднять ноги и туловище. Повторить 12 раз, выполнить 3 подхода.

Упражнение 12

И.П. — сидя на стуле, гимнастическая палка на области лопаток. Максимально повернуть туловище влево, задержать на 1-2 секунды, вернуться в И.П. То же выполнить в другую сторону.■

Упражнение 9

И.П. — лежа на спине, стопы зафиксированы, руки за головой. Поднять туловище, напрягая мышцы брюшного пресса, вернуться в И.П. Повторить 12 раз, выполнить 3 подхода.

О чем надо помнить

Ни в коем случае нельзя делать никаких резких движений. Нельзя спрыгивать из положения виса — лучше воспользоваться стулом.

Вес отягощения в упражнениях № 5, 6, 9, 10 следует подбирать индивидуально, постепенно его увеличивая. Этот вес устанавливают так, чтобы выполнять указанное количество подходов и повторений было трудно.

Что такое подход

Если нужно сделать 3 подхода, выполняйте упражнение столько раз, сколько указано (например, 8), затем отдыхайте 1-3 минуты. Снова выполняйте это упражнение 8 раз, опять отдыхайте и в третий раз делайте это упражнение 8 раз.

Дмитрий Макунин

Домашняя диагностика

(опорно-двигательный аппарат)

Когда мы любуемся выступлением спортсменов или цирковых артистов, кажется, что функциональные возможности опорно-двигательного аппарата поистине беспредельны. Но, к сожалению, при всем совершенстве он оказывается все же достаточно уязвимым. А ведь свобода движения, возможность управлять своим телом — что может быть естественней и приятней для любого здорового человека? Сегодня мы предлагаем проверить свой опорно-двигательный аппарат.

Позвоночник

Совершая любое движение, мы мало задумываемся о позвоночнике (если, конечно, он здоров). Между тем позвоночный столб должен быть достаточно крепким, чтобы выдержать все ложащиеся на него нагрузки, и в то же время гибким, чтобы обеспечивать подвижность. Недаром древняя пословица говорит: человек молод настолько, насколько молод его позвоночник.

По утверждению специалистов, из 150 человек лишь один — счастливый обладатель здорового и гибкого позвоночного столба. Вы в их числе? Это нетрудно проверить с помощью простейших функциональных тестов, которые легко проделать самостоятельно.

- Поставьте ноги вместе и максимально наклонитесь вперед. Если вы коснулись пола ладонями, получаете 4 балла; пальцами — 3 балла; не смогли дотянуться до пола — 0 баллов.
- Поставьте ноги прямо, на ширине плеч. Не двигая тазом, наклонитесь влево, затем вправо, скользя рукой по ноге. Если вы коснулись пальцами икр — 4 балла; достали до колена — 3 балла; не дотянулись до колена — 0 баллов.
- Лежа на спине, заведите ноги за голову. Если сможете коснуться пола прямыми ногами — 4 балла; дотянулись до пола слегка согнутыми ногами — 3 балла; сильно согнутыми ногами — 2 балла; совсем не смогли коснуться пола — 0 баллов.

Это упражнение нужно делать осторожно, без насилия над собой.

Подведем итоги. Если вы набрали 12-8 баллов, ваш позвоночник обладает отличной гибкостью. Все, что вам нужно, это поддерживать форму.

Если у вас 7-4 балла, вы подрастеряли былую гибкость. Но все еще можно исправить — занятия физическими упражнениями помогут вернуть форму.

Если же ваш результат 3-0 баллов, ваша гибкость оставляет желать лучшего. Вероятно, вы и сами ощущаете ее недостаток в повседневной жизни. Только регулярные и продолжительные тренировки вернут вашему позвоночнику желанную гибкость и здоровье.

Дополнительный тест

Чтобы узнать, ровный ли у вас позвоночник, попробуйте завести руки за спину (одну сверху — через плечо, другую снизу — от пояса) и соединить пальцы. Потом поменяйте руки. Если позвоночник ровный, руки легко смыкаются в любом положении. При искривлении позвоночника — в одном из положений руки сомкнуть труднее, а иногда невозможно.

Осанка

В древние времена на Руси бытовали выражения: «осанистость», «сановитость», которые были связаны не только с гордой боярской поступью, но и с величавостью, несгибаемой волей широкоплечих былинных героев. Действительно, здоровье во многом связано с осанкой. Прямая спина, широкая грудная клетка — значит, дышится легко, меньше чувствуется усталость. А для женщины красивая осанка — чуть ли не главный секрет успеха.

Что же такое «правильная осанка»? Это такое положение тела, при котором позвоночник испытывает минимальную нагрузку. При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи находятся на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут.

Тесты для проверки осанки

- Встаньте спиной к стене, плотно прижмите к ней затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки. Затем положите ребром одну ладонь сзади на шейный изгиб, а другую — на изгиб позвоночника в области талии. При нормальной осанке глубина изгибов будет равна примерно ширине ладони.
- Встаньте перед зеркалом боком и мысленно проведите линию от верхней точки плеча через тазобедренный сустав и колено до середины стопы. Если ваша осанка безукоризненна, эта воображаемая линия должна быть абсолютно прямой.

Шея

Большинство из нас мало уделяет внимания шее, пока в ней не появляется боль. А ведь она играет очень важную роль в нормальном функционировании всего организма. Для определения состояния шейного отдела позвоночника можно использовать следующие функциональные тесты.

- Медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди, а затем так же осторожно запрокиньте голову назад.
- Наклоните голову влево, потом вправо, стараясь коснуться ухом плеча.

• Поверните голову четко на 90 градусов в одну, затем в другую сторону.

• Плавно поворачивая голову в каждую сторону до предела, постарайтесь заглянуть себе за спину.

Если вы без труда выполнили все тесты, гибкость шейного отдела позвоночника в полном порядке. Если же, выполняя повороты головой, вы слышали похрустывание, вам было трудно поворачивать голову или при наклонах появлялась боль, значит, состояние вашей шеи нуждается в коррекции. Скорее всего, у вас отмечаются начальные явления шейного остеохондроза.

Коленные суставы

Коленный сустав — один из важнейших узлов в опорно-двигательном аппарате человека. Его главное качество — подвижность — должно сочетаться с совершенно противоположным качеством — устойчивостью (стабильностью), что обуславливается во многом состоянием коленной чашки (надколенника).

Для определения состояния надколенника можно использовать два очень простых, но весьма показательных теста.

• Сядьте на стол, свесив ноги. Нащупайте пальцами коленную чашку и медленно выпрямляйте ногу. Если у вас «разболтанная» коленная чашка, что зависит от состояния связочного аппарата, то во время прохождения последних 10-15 градусов разгибания она сместится кнаружи.

• Сядьте на пол, ноги выпрямите, мышцы расслабьте. Возьмите надколенник двумя пальцами и с силой покачайте его из стороны в сторону. Небольшое смещение надколенника считается нормальным, но если он отклоняется кнаружи больше чем на 1,5 см, вероятность развития привычного смещения (вывиха) надколенника при значительной физической нагрузке очень велика.

Стопы

Стопы — фундамент нашего тела, и в прямом и в переносном смысле. Они выдерживают гораздо большую нагрузку, чем другие части тела. Поэтому стопы должны быть гибкими и упругими, что во многом зависит от состояния, силы подошвенных (плантарных) мышц. Оценить это помогут тесты.

• «Гусеница».

Встаньте босиком на гладкий пол и подровняйте носки. Затем, одновременно сгибая и разгибая пальцы стоп и не отрывая пятки от пола, двигайтесь вперед. Измерьте сантиметровой лентой расстояние, которое вы сумели пройти «гусеничным ходом» за 20 секунд.

Если вам от 10 до 50 лет и у вас крепкие мышцы стоп, результат должен быть не менее 30 см.

• Чтобы проверить гибкость суставов стопы, попробуйте пройти на носках в полном приседе 20 метров. Если у вас гибкие суставы стопы, вы не испытаете при этом никаких затруднений.

• Для определения участия стоп в балансировочной функции, попробуйте, стоя на одной ноге, надеть носок на другую ногу. Если эта функция стоп сохранена, вы легко выполните данный тест.

Мышцы

Мышцы составляют активную часть опорно-двигательного аппарата. Именно их сокращение позволяет нам совершать всевозможные движения и перемещения. Узнать, в каком состоянии ваши мышцы, также довольно просто.

◆ Чтобы оценить силу мышц голени, наступите передней частью стопы на край ступеньки и опустите пятку, коснувшись пола. Придерживаясь одной рукой за стену (для равновесия), поднимите пятку.

Подсчитайте, сколько раз вы сможете сделать это упражнение «до отказа». Если результат будет не меньше 20 раз, у вас крепкие мышцы голени.

◆ Для оценки состояния икроножных мышц, встаньте в положение «выпад вперед»: одна нога согнута в колене, другая выпрямлена и отставлена назад таким образом, чтобы колено не сгибалось, а пятка не отрывалась от пола. В норме икроножные мышцы в таком положении должны быть безболезненны.

◆ Плечевые мышцы можно прощупать. Если при сдавливании появляется боль — это признак наличия в них патологии.

◆ Когда мышцы спины здоровы, любые повороты и наклоны тела в стороны выполняются без каких-либо затруднений.

◆ Для оценки состояния жевательных мышц согните три пальца (указательный, средний и безымянный) на любой руке, широко раскройте рот и поместите сложенные вместе пальцы в рот. При нормальном состоянии жевательных мышц пальцы должны проходить свободно.■

— Доктор, у моей жены пропал голос. Что делать?

— Попробуйте сегодня вернуться домой в три часа ночи.

— Не спрыгивайте с подножки трамвая, пока он не остановится.

— Я тороплюсь в больницу.

— Ну, тогда пожалуйста.

— Все будет хорошо, — говорит врач пациенту, — только вам нужно больше находиться на свежем воздухе. Ходите пешком каждый день, независимо от погоды.

— А когда лучше, — спрашивает пациент, — до того, как я разнесу почту, или после?

— Скажите, как чувствует себя ваш муж? Он уже избавился от своей рассеянности?

— Боюсь, не совсем. Входя утром в кухню, он стучит меня ложкой по голове, а потом целует яйцо всмятку.

— Моя жена похожа на мобильник.

— Что, такая же изящная и современная?

— Нет, когда деньги заканчиваются, она перестает со мной разговаривать.

— В каждой больнице есть два вида пациентов. Одни серьезно больны, а другие жалуются на питание.

— Милый, в твое отсутствие я наконец-то выбросила твой старый костюм.

— Что ты наделала! В чем же я теперь буду ходить в налоговую инспекцию?

Татьяна Абрамова

НОЧНЫЕ СУДОРОГИ



Я проснулась от острой боли, вызванной мышечной судорогой. Нога была неестественно согнута, икроножная мышца казалась тяжелой, словно каменной. Боль была невыносимой, я не знала, что делать... На следующее утро я уже сидела на приеме у врача-терапевта Татьяны Прокофьевны Литницкой. Она рассказала мне, что подобные ночные судороги, чаще всего в икрах ног, — явление нередкое. Главное, по ее словам, — не поддаваться панике, но это не значит, что на судороги не стоит обращать внимания.

Причины появления судорог

Провоцируют появление ночных судорог плоскостопие, варикозное расширение вен, стрессы, чрезмерные физические нагрузки в мышцах, например при занятиях спортом. А связаны они могут быть с нарушениями в системе кровообращения, недостатком в организме кислорода, кальция, с накоплением в мышцах молочной кислоты.

Но более всего возникновению ночных судорог способствует дефицит в организме магния, участвующего в передаче нервных импульсов мышечным клеткам.

Особенно часто судороги в икрах случаются летом, поскольку организм теряет много магния при усиленном потоотделении. Не зря, приезжая из отпуска, особенно из жарких стран или с морского побережья, даже молодые и здоровые люди вдруг испытывают изматывающие ночные судороги в икрах ног. Много магния организм теряет и при стрессах.

Суточная потребность в магнии для взрослого человека составляет около 300 мг и покрывается при сбалансированном питании. Богаты магнием орехи (особенно миндаль),

семена тыквы, продукты из сои, гречневая крупа, зеленые овощи (особенно капуста брокколи), яблоки, бананы, грейпфруты. Много магния содержат цельнозерновые продукты, отруби, зародыши пшеницы, а также молоко и какао.

Если ночные судороги беспокоят слишком часто, в течение 4-6 недель можно принимать магний в таблетках. Чтобы восполнить недостаток кальция, нужно есть сыры твердых сортов, творог, рыбные продукты, фасоль. Чтобы обеспечить организм магнием, кальцием, калием, желательно употреблять больше зелени, особенно петрушку, свежие фрукты, курагу, изюм, молочнокислые продукты. Чтобы в напряженных мышцах не скапливалась молочная кислота, нужно пить больше жидкости. Перед сном хорошо выпить чай с корой калины, цветками ромашки и вербены.

Первая помощь при судороге

- Если вы еще не заснули и чувствуете, что начинается судорога, надо сесть в постели, опустить ноги вниз и осторожно встать, причем не на теплый коврик, а на прохладный пол. Положение тела должно быть максимально прямым, ноги вместе. Через несколько минут циркуляция крови в ногах, а соответственно и нормальный тонус мышц ног, как правило, восстанавливаются.
- Надо глубоко вдохнуть, затем взяться обеими руками за пальцы сведенной судорогой ноги и через боль с силой потянуть их на себя и вверх, растягивая спазмированную мышцу. Одновременно нужно делать руками раскачивающие движения всей ноги. Когда спазм мышц ослабнет, хорошо мягко помассировать сведенную мышцу, пока она не расслабится полностью.
- Попросите кого-то из близких принести ведро, на три четверти заполненное теплой водой. Опустите в него ногу и осторожно массируйте ставшую твердой мышцу. Постепенно острая боль отпустит, а икроножная мышца расслабится.
- Можно также попытаться встать, опереться руками о стену, отвести больную ногу назад, прижав к полу подошву, чтобы максимально растянуть мышцу.
- Если судорога очень сильная и не проходит, попробуйте уколоть икроножную мышцу булавкой в месте наибольшего онемения. Затем начинайте осторожно массировать икру и ступню ноги поглаживающими, растягивающими и похлопывающими движениями по направлению от кончиков пальцев к пятке, от пятки — к колену. После массажа поднимите ноги под углом не менее чем 60 градусов. Такая поза обеспечит отток крови и предотвратит повторные судороги.
- Полезно растирать мышцы анисовой водкой и массировать их с помощью щетки. Это стабилизирует кровообращение икроножных мышц. При сильной и долго не проходящей судороге поможет компресс из смеси уксуса с теплой водой и медом.
- Успокоить сведенную ногу и снять мышечный спазм поможет компресс с ароматическим маслом — лавандовым или имбирным. В кастрюлю с горячей водой добавьте одну-две капли масла, затем положите на поверхность воды кусок ткани. Отожмите его и приложите к сведенной ноге.

После приступа судорог икроножные мышцы должны окончательно расслабиться, а клетки мышц — получить достаточное количество кислорода. В этом помогут два упражнения.

◆ Представьте себе, что вы идете по лесной дорожке, засыпанной опавшими листьями. Левой ногой отгребите в сторону воображаемую кучу листьев. Верните ногу в исходное положение и проделайте то же самое правой ногой.

◆ Наступите левой пяткой на воображаемый окурок и «затушите» его, пять раз покрутив ногой в разных направлениях. То же повторите правой ногой.

Оба упражнения необходимо повторить по три-четыре раза.

◆ Вечерний уход за ногами, которые «подвержены» ночным судорогам, должен включать контрастный душ или ножные контрастные ванны (температура горячей воды — около 40°С, холодной — не выше 30°С). В воду хорошо добавлять отвары различных лекарственных трав. При варикозном расширении вен разница в температурах должна быть меньше. Опускайте ноги на несколько секунд то в горячую, то в холодную воду. По мере привыкания эту процедуру можно увеличить по времени.

Профилактические упражнения

I. По утрам рекомендуется делать следующие упражнения.

◆ В положении стоя поставить стопы крест-накрест и опереться на их внешние края. Через 10 секунд вернуться в исходное положение.

◆ В положении сидя энергично согнуть пальцы ног, сосчитать до десяти, затем распрямить их и снова сосчитать до десяти.

◆ В положении стоя приподняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола, затем резко опуститься.

Упражнения следует делать босиком и каждое выполнять не менее 5 раз.

II. Вечером снять напряжение в ногах, восстановить кровоснабжение и предотвратить появление ночных судорог можно при помощи следующих упражнений.

◆ Сидя на стуле, приподнять ноги и сделать круговые движения ступнями.

◆ Согнуть пальцы ног, а затем резко их разогнуть. Интенсивно пошевелить пальцами.

◆ Сделать десять медленных шагов на месте, при поднятии ноги плавно вытягивая стопы пальцами вниз, как бы имитируя движения актеров пантомимы.

III. Перед самым сном нужно разогреть ноги с помощью таких упражнений, предварительно сделав теплую ножную ванночку.

◆ Сесть удобно на стул и расслабиться. Приподнять ноги, вытянуть носки так, чтобы верхняя часть стопы и голень образовали одну линию. Удерживать это положение 5 секунд. Теперь потянуть носки вверх, разведя пальцы ног, насколько это возможно. Удерживать это положение также 5 секунд.

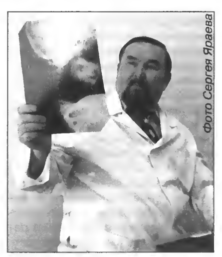
◆ Сидя на стуле, переступать ногами, резко ставя их на носки, — в течение 10 секунд, а затем на пятки — также в течение 10 секунд.

◆ Держась за спинку стула, приподняться на носок правой ноги, а левую оторвать от пола и слегка согнуть. Удерживать это положение 5 секунд, затем слегка присесть на правой ноге тоже на 5 секунд. То же выполнить левой ногой.■

Валентина Яраева

Эписиндром: реабилитация вместо таблеток

Проблема эпилептического синдрома в последнее время волнует многих. Вопросы диагностики и лечения этого заболевания недавно обсуждались на Международном конгрессе эпилептологов. У руководителя Межрегионального центра восстановительной медицины и реабилитации профессора Анатолия Петровича Ефимова есть своя методика и диагностики, и лечения, и реабилитации. На этом конгрессе он получил одобрение коллег и поддержку своей позиции.



Зарубежные специалисты тоже против депакина

Эпилепсия — тяжелое заболевание центральной нервной системы, возникающее из-за нарушения работы клеток головного мозга. Классически болезнь проявляется приступами судорог всего тела, нередко сопровождающимися потерей сознания. При этом снижается потенциал нервной системы и организма в целом.

К сожалению, диагностика эпилепсии очень несовершенна. Зачастую единственным основанием для постановки этого диагноза служат приступы судорог. При этом не всегда учитываются данные энцефалограммы, не принимается во внимание, есть ли у больного наследственная предрасположенность к эпилепсии. Вынесение неправильного диагноза, естественно, влечет за собой неверное лечение. Это всегда чревато неприятностями, но в данном случае особенно, потому что иногда малышам с самого раннего возраста назначают сильнодействующие противосудорожные препараты. Обычно при таком диагнозе назначают препарат депакин и другие производные вальпроевой кислоты. Состояние пациентов, получающих эти препараты не по назначению, может ухудшиться.

— На конгрессе эпилептологов я получил подтверждение правильности своей позиции, — рассказал Анатолий Петрович. — Выводы виднейших ученых, например профессоров С.Булака из Франции и С.Йоханнессена из Норвегии, о том, что детей с эписиндромом нельзя лечить депа-

кином, были встречены аплодисментами присутствующих. В Европе этот препарат используют только для лечения истинной эпилепсии, то есть имеющей генетические корни, да и то лишь после того, как другие лекарства пациенту не помогают. А девочкам и беременным женщинам его вовсе нельзя назначать, потому что вальпроаты отрицательно влияют на репродуктивную функцию.

На конгрессе в очередной раз говорилось и о том, что судорожные приступы требуют серьезного исследования их первопричин, которые могут быть самыми разными, — продолжил Анатолий Петрович. — У маленьких детей, например, бывают так называемые фебрильные судороги, возникающие на фоне высокой температуры, при воспалительных процессах. Они, как я считаю, далеко не всегда требуют лечения. Проявлять беспокойство надо только в том случае если такие приступы у ребенка повторяются. Я говорю об этом на всех встречах с врачами, за что и подвергаюсь критике со стороны специалистов, работающих по официальным схемам. Глубоко убежден, что они неверные, потому что узаконивают назначение самым маленьким детям сильнодействующих препаратов.

За рубежом, например, не спешат делать выводы на основании одной лишь электроэнцефалограммы головного мозга, — говорит доктор Ефимов. — Скажем, во Франции в поиске причин судорог опираются на такие информативные исследования, как магнитно-резонансная томография, позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ), теплоэнергосканирование. У нас, к сожалению, два последних метода пока не применяются. Зато используемый в нашем центре программно-аппаратный комплекс «Микромоторика» позволяет столь же быстро и четко (как и при дорогостоящей ПЭТ) дифференцировать истинную, то есть наследственную, эпилепсию и судороги, появившиеся по другим причинам. По моим данным, на истинную эпилепсию приходится лишь 10% от всех случаев проявления судорог. Все остальное — эписиндромы, которые нужно лечить в зависимости от причины, их вызывающей.

Заторы на пути ликворной «реки»

Из более чем 100 различных изобретений А.П.Ефимова компьютерный диагностический комплекс «Микромоторика» — один из самых значительных. Он позволяет выявить причины нарушений функций нервной и опорно-двигательной систем и контролировать эффективность проводимой реабилитации. На его основе создано еще несколько комплексов, например «Статомоторика» и «Психомоторика» — для выявления причин нарушения функций движения и речи, «Эпимоторика» — для уточнения характера судорог.

С помощью этой аппаратуры в центре выявляют, в каком из четырнадцати отделов центральной нервной системы есть источники судорожных состояний. И четко отслеживают очаг истинной эпилепсии, который всегда находится исключительно в коре головного мозга и, помимо того, имеет еще один отличительный, но очень явный признак — при этом отсутствует высокое внутричерепное давление. При различных

же эписиндромах нарушения фиксируются в других отделах мозга, кроме того, все они связаны с наличием повышенного внутричерепного давления.

Идеи Анатолия Петровича о роли внутричерепной гипертензии в происхождении многих заболеваний вытекают из его научных разработок и наблюдений. В их основе — обследование за четверть века более 30 тысяч пациентов. Полученные в университете знания по математике позволили Ефимову подойти к этому вопросу с совершенно новых позиций. Я попросила его, опустив математические выкладки, рассказать об этом.

— Организм как совершенная самоуправляемая система первым делом заботится о полноценном обеспечении питанием и кислородом головного мозга, — говорит Анатолий Петрович.— Эту функцию выполняет артериальная кровь. Кроме того, сам головной мозг омывается внутричерепной жидкостью — ликвором, в котором содержатся почти 150 важнейших веществ, необходимых для обеспечения тканевого обмена в самом мозге. Ток ликвора постоянно оказывает внешнее давление на головной мозг, создавая внутричерепное давление. В норме оно составляет 10 мм рт.ст. Но ткани головного мозга сопротивляются давлению жидкости с такой же силой — 10 мм рт.ст., создавая внутримозговое тканевое давление, к которому адаптированы клетки, капилляры и нервные окончания головного мозга.

Ликвор заполняет полости в головном мозге — желудочки, соединенные со спинномозговым каналом, проходящим через позвоночник. При патологии (чаще всего это травмы или воспаление оболочек мозга) на пути ликворной «реки» возникают препятствия — смещенные позвонки или рубцы, из-за чего она не может свободно оттекать вниз, в спинномозговой канал. Так происходит накопление жидкости в черепе — гидроцефалия и, соответственно, возрастание ликворного давления, то есть внутричерепной жидкостной гипертензии. Вследствие этого нарушаются функции нервных клеток, возникают головные боли.

Чтобы измерить внутричерепное жидкостное давление, нейрохирурги вводят в череп специальные манометры. Комплекс «Микромоторика», разработанный профессором Ефимовым, дает возможность проводить подобное обследование быстро, бескровно и совершенно безболезненно. Кроме того, в Межрегиональном центре недавно был создан уникальный портативный прибор — «Гипертензиометр», позволяющий в любой обстановке измерять внутримозговое тканевое давление экспресс-методом, а вместе с тем и величину внутричерепного давления.

Производя измерения, доктор Ефимов и его коллеги вывели ряд закономерностей, например такую: зависимость развития различных патологий от того, в каком месте давление более всего повышено.

Можно назвать и другие выводы Анатолия Петровича. Например, им выявлена взаимосвязь повышенного внутричерепного давления с развитием гипертонической болезни. К сожалению, запатентованная диагностическая система «Микромоторика», способная упростить и модернизировать диагностику и лечение больных, в

массовое производство не внедряется и остается пока в единственном экземпляре, несмотря на давнее одобрение Минздрава.

О чем говорят истории больных

Эффективность технологии лечения доктора Ефимова можно проследить на примерах историй болезней пациентов. В момент моего визита в его центр на приеме находилась шестилетняя девочка Оксана, у которой с трех лет признают эпилепсию. Мама впервые ее привезла к Анатолию Петровичу три месяца назад. Она со слезами рассказывала, что дочка принимает уже 450 мг депакина в сутки, а ночные судороги с потерей сознания не прекращаются. Обследовав девочку на комплексе «Эпимоторика», доктор выявил высокое внутричерепное давление — более 30 мм рт.ст. и превышение показателя активности лимбических центров головного мозга — на 300%. Рентгенограмма черепа показала остаточные явления родовой травмы, которые и послужили причиной нарушений. Анатолий Петрович убедил маму, что у малышки не эпилепсия, а эписиндром, поэтому он посоветовал отказаться от депакина (постепенно снижая его дозу), и назначил девочке физиотерапию в комплексе с более щадящими препаратами и витаминно-минеральными комплексами.

И вот сегодня, едва переступив порог кабинета, мама радостно сообщила, что судороги у дочки прекратились! Но, прежде чем делать окончательные выводы, Анатолий Петрович назначил очередное обследование.

— Если после трехлетнего безуспешного лечения химическими препаратами нам удалось снять судороги за три месяца, значит, путь лечения избран правильный, — сказал доктор. — Однако «Эпимоторика» показывает, что возбуждение лимбических центров снизилось пока незначительно, да и внутричерепное давление уменьшилось только в два раза, а это еще далеко от нормы. Поэтому работу надо продолжать.

Незадолго перед этой маленькой пациенткой на приеме была шестилетняя Мариам. Анатолий Петрович ознакомил меня с историей болезни девочки. Ее случай был еще более тяжелый, чем у Оксаны. Приступы у нее тоже начались с трех лет, причем, совершенно внезапно. Девочка вдруг замерла и уставилась в одну точку, а потом упала в приступе судорог. Через три часа приступ повторился, и этот кошмар стал постоянным. Девочке прописали сильнодействующие препараты, которые не оказывали эффекта, хотя их дозу постоянно увеличивали — на момент приезда к доктору Ефимову (год назад) она принимала уже по 650 мг депакина ежедневно. Обследование выявило, что у девочки на 350% (!) превышен уровень активности базальных ядер, велики отступления от нормы и в других отделах головного мозга. Внутричерепное давление тоже было высоким. Рентгеновское исследование показало последствия родовой травмы в шейном отделе позвоночника. Девоч-

Контактные телефоны
Москва: (495) 960-54-76; 707-17-02
Нижний Новгород: (8312) 96-28-16; 96-28-17
Чебоксары: 8-905-343-87-19 (моб.)

ка выглядела заторможенной, практически не говорила.

Ей доктор назначил магнитотерапию для освобождения сдавленного мозга и улучшения его кровоснабжения, ношение на шее специального полужесткого воротника, проведение массажа по методике «отсасывающего» действия, лекарства для выведения лишней жидкости и снятия воспаления, препараты для питания мозга. Сегодня мама с Мариам были у Анатолия Петровича четвертый раз. Самое главное достижение — что ни одного приступа судорог за последние полгода не было. Нормализовалась активность всех центров головного мозга, кроме базальных ядер, заметно снизилось внутричерепное давление. Правда, задержка речевого развития пока сохраняется. По словам доктора, кора мозга слишком пострадала, и нужно время, чтобы ее деятельность восстановилась.

К счастью, эта девочка принимала депакин всего около трех лет.

Реабилитация в семье

Вспоминая о других выступлениях на международном конгрессе эпилептологов, Анатолий Петрович рассказал, что участники его призывали коллег не увлекаться «таблеточной» медициной, а активно использовать восстановительную физиотерапию. А ведь на базе Межрегионального центра уже двадцать с лишним лет действует отлаженная система семейной реабилитации, благодаря которой восстановлено здоровье более 30 тысяч детей и взрослых.

Есть мнение, что на восстановление организма после острых заболеваний требуется в 3-5 раз больше времени, чем срок лечения в больнице. Если же реабилитационные мероприятия будут выполнять обученные врачом родственники больного, то положительного результата можно будет добиться гораздо раньше, считает Анатолий Петрович.

Созданная им система применима к каждому пациенту. Родителей или других членов семьи обучают проведению назначенных физиотерапевтических процедур, предоставляют нужные для этого технические приспособления. В домашних условиях в удобное для всех время ведется непрерывный и последовательный процесс восстановления здоровья больного. Через каждые 2-3 месяца больной вместе со своим домашним доктором приезжает на прием к врачу, который оценивает эффективность проведенной работы.

Вообще, возможности системы семейной реабилитации многогранны. Человек обретает больше возможностей и в социальном плане, и в плане будущей профессии. На Всероссийских конференциях и съезде по реабилитации Анатолий Петрович много говорит о моральных и материальных достоинствах такой системы для жителей нашей страны. Недавно он направил в Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии свой проект по осуществлению семейной реабилитации детей и взрослых с тяжелыми болезнями опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

Доктор Ефимов надеется, что его голос будет услышан, и гораздо больше больных людей смогут воспользоваться доступными мерами домашней реабилитации.□

Альберт Валентинов

Не вызывайте БЕДУ на себя

Неудачи бывают у каждого. Но есть люди, будто отмеченные роковой печатью. Для них неудачи становятся нормой жизни. Что это — стечение обстоятельств или есть какая-то закономерность?



Бесспорным лидером среди неудачников считается французский парикмахер Бернар Аншеро, на которого за 52 года жизни свалилось невероятное число несчастий. Как говорит сам Бернар, он «родился под черным облаком», которое так и висит над ним всю жизнь.

Годовалым ребенком он сломал ногу. Всего же переломов было семнадцать. Невозможно подсчитать, сколько раз его избивали и грабили на улице. Однажды он пришел в гости к приятелю, а тот за час до его появления внезапно умер. Бернару пришлось несколько недель ходить в полицию, доказывая свою непричастность к этой трагедии.

Как-то он решил проехать через Германию автостопом. В первой же машине оказались уголовники, которые взяли его в заложники. Через год он попал в перестрелку между полицией и бандитами, решившими ограбить

супермаркет. Один из преступников использовал его в качестве щита, в результате чего Бернар получил девять пулевых ранений. А когда после госпиталя его отправили домой, то по дороге он попал в автомобильную катастрофу. И это еще не полный перечень злоключений бедного парикмахера.

И таких неудачников немало. Я сам в молодости знал одного парня, который мог бы составить достойную компанию Бернару. Дважды он падал с крыши трехэтажного дома, ломая руки, ноги и ребра, несколько раз попадал под машину. Трижды его по ошибке избивали, принимая за кого-то другого. Работая на даче с электрическим рубанком, он потерял два пальца.

Отчего же некоторым так катастрофически не везет? Одни склонны объяснять этот феномен с позиций астрологии: мол, в момент рождения или зачатия неудачно выстроились звезды. Другие считают, что не обошлось без сглаза или порчи. Когда беды сыплются на голову, как из рога изобилия, даже самому стойкому скептику впору поверить во всякую мистику.

Именно кознями высших сил объяснял свои неприятности американец Рой Салливэн, работавший парковым смотрителем в Вирджинии. Его имя было занесено в Книгу рекордов Гиннесса за уникальную способность — он буквально притягивал к себе молнии, стоило ему оказаться на улице в грозу. В Салливэна молнии попадали семь раз. Он чудом выжил, хотя на его теле не было места, которое не было бы обожжено. Вот и верь после этого расхожему мнению, что молния, как и бомба, не попадает дважды в одно и то же место.

Такой же способностью притягивать к себе молнии обладал кубинец Хорхе Маркес. Его молния поражала пять раз, он тоже остался жив и тоже обвиняет в своих неприятностях неблагосклонные к нему небеса.

А между тем, еще в последней трети прошлого века ученые пришли к выводу, что случайностей не бывает. Случайность, по их мнению, — это пока еще непознанная закономерность. Из этого следует вывод: у каждой неприятности есть причины. И изучением этих причин занимается наука виктимология (от лат. «виктима» — жертва). Она утверждает, что во многих происшествиях может быть виноват сам пострадавший — в силу своего характера он как бы притягивает к себе неприятности, вызывает огонь на себя.

Психологи обследовали Бернара Аншеро и других подобных ему неудачников и пришли к выводу, что они заранее настраивали себя на беду, были постоянно готовы к несчастью, и оно не заставляло себя ждать. Психологи считают, что люди, которые неосознанно боятся жизни, ее сложностей, а главное — неожиданностей, требующих быстрого принятия решения, заранее обрекают себя на неудачу. Они готовы страдать и получают от всего этого даже некоторое удовольствие. Есть у них эдакая жертвенная черта в характере. Примерно такой характер у одного из героев романа Достоевского «Бесы», неосознанно стремившегося к страданиям (и получившего их в конце концов) во искупление ошибок молодости.

Конечно, случаи с молнией однозначно объяснить сложно, хотя и Салливэн и Маркес признались, что, попав в первый раз под удар молнии, ожидали повторения всякий раз, когда по роду своей работы были вынуждены в любую погоду (и в грозу тоже) выходить на улицу. Чего ждали, то и получали.

Психологи пытаются разобраться и в ситуациях, где действуют конкретные лица — преступник и жертва. Здесь понять причинно-следственные связи проще. Например, жертвы изнасилований, как правило, неразборчивы в знакомствах и по большей части сами провоцируют преступников.

— Можно только удивляться беспечности наших девочек, — рассказывает ведущий научный сотрудник, заведующая сектором Института социологии РАН Маргарита Позднякова. — Мы читаем лекции в школах, предупреждаем девочек, чтобы они не ходили по вечерам в одиночку, особенно в безлюдных и плохо освещенных местах, не носили слишком коротких юбок, чрезмерно не увлекались косметикой и т.д., даем множество отработанных нами и мировой практикой советов, соблюдение которых минимизирует опасность изнасилования. К сожалению, для многих это пустой звук. Кого потом винить?

Сейчас издаются специальные книги, детально разбирающие разнообразные приемы мошенничества и дающие советы, как избежать обмана.

Как правило, жертвы мошенников — чрезмерно доверчивые, открытые люди. А ведь мошенники — люди опытные, мгновенно ориентирующиеся в любой ситуации, владеющие приемами внушения, умеющие буквально загипнотизировать обещаниями скорого богатства.

Врач-психотерапевт, специалист в области гипноза Алексей Скрыпников из своих наблюдений сделал следующий вывод: «Сегодня "продвинутые" мошенники помимо гипноза в своих действиях используют новые психотехники, собственные разработки агрессивного маркетинга и т.д. На этих методах основаны "лохотроны" — беспроигрышные лотереи, таймшеры, презентации всяких выигрышей, путевок и особенно деятельность неких организаций взаимной помощи, кредитования и поддержки».

Европейские виктимологи провели уникальный эксперимент. Они сняли на видеопленку тысячи прохожих на улицах разных городов. А затем продемонстрировали эти записи заключенным в тюрьмах, получивших срок за мошенничество. Каждого заключенного опрашивали отдельно, но все выбрали из толпы одних и тех же людей, которые, по их мнению, могли бы стать легкой добычей. Мошенники безошибочно угадывали в потенциальных жертвах неуверенность в себе, дефицит жизненной силы и воли, усталость и озабоченность своими проблемами. Вместе с тем, все опрашиваемые назвали одних и тех же людей, к которым они бы подходить не стали, поскольку обмануть их невозможно. Примечательно, что преступникам требовалось всего десять секунд, чтобы на глаз определить психическое и физическое состояние жертвы.

— Бытует мнение, что жертвами преступлений становятся люди

физически слабые, — говорит Маргарита Позднякова. — Я считаю, что это не так. Решающим фактором оказывается не физическая, а психическая слабость. А когда потенциальная жертва не испытывает страха, готова бороться, то «охотник», как правило, от такой добычи откажется. Причем у него это происходит на подсознательном, инстинктивном уровне. Наглядное тому подтверждение… акулы.

Эти кровожадные животные стали настоящим кошмаром для американских летчиков и моряков во время боевых действий на Тихом океане во время Второй мировой войны. Был собран огромный статистический материал по случаям нападения акул на людей, уцелевших после потопления судов или аварий самолетов и пытающихся дождаться помощи в шлюпке или на спасательном плотике. Чтобы объяснить статистические данные, позже испытывались различные виды оружия против хищниц, а также вырабатывались рекомендации по поведению людей, подвергающихся опасности. После того как выяснилось, что ни пули, ни отравляющие порошки, рассыпаемые вокруг плавсредства, акул не отгоняют, ученые задались ключевым вопросом: что же привлекает этих разбойниц к потенциальной жертве? И пришли к парадоксальному выводу: существует некая «эманация страха» — вещество, которое вырабатывает организм запаниковавшего человека. Оно-то и привлекает вечно голодных акул. Правда, это вещество так и не было выделено. Однако ученые установили, что на человека, не поддавшегося панике, сохранявшего мужество, более того — самого атакующего акул (отгоняющего их криком или жестами), хищницы не нападают. Даже самые страшные гигантские белые акулы предпочитают не связываться с храбрецами. Справедливость этого заключения позже подтвердили аквалангисты команды Жака Кусто, достаточно бесцеремонно обращавшиеся с «белыми убийцами», а также специалисты, изучавшие многовековой опыт ныряльщиков за жемчугом. Вывод их однозначен: акула не нападает на того, кто ее не боится.

В средствах массовой информации регулярно появляется информация о девушках, живущих в клетке со скорпионами, кладущих их себе на лицо, в рот — именно так в Таиланде развлекают туристов. И таких бесстрашных становится все больше. Абсолютный рекорд поставила Канчана Кеткеау, прожившая 32 дня в клетке, где ползало 3400 этих ядовитых гадов. Ее избранник, Бантон Сингуонг, чтобы доказать, что он достоин своей невесты, провел 28 дней в помещении с 1000 сороконожками — с ними тоже спокойно не поспишь. Другие храбрецы работают с ядовитыми змеями — крутят их в руках, свивают в кольца, обвивают вокруг шеи. Правда, иногда, очень редко, исполнителей этих страшных номеров кусают, но тайцы знают способы, как мгновенно нейтрализовать укус, сделать его несмертельным. А на вопрос, как им удается не разозлить скорпиона или змею и избежать укуса, отвечают, что все очень просто: надо обращаться с ними очень осторожно, не делать резких движений, а главное — относиться к ним доброжелательно, ничего не бояться и твердо верить, что все бу-

дет хорошо. Тогда «партнеры» по смертельным играм останутся спокойными, занятыми своей «внутренней жизнью» и опасный трюк блистательно завершится. Если же на мгновение усомниться в благополучном исходе — укус последует незамедлительно.

Ученые предположили, что в организме отважного человека в противовес «эманации страха» вырабатываются особые вещества, заставляющие хищников (не говоря уже о преступниках) отступать.

— Как видите, в большинстве случаев опасной ситуации можно избежать, если держаться правильной линии поведения, — говорит Маргарита Позднякова. — Неправильное, или, как мы говорим, девиантное, поведение ведет к неприятным, иной раз катастрофическим последствиям. Кстати, на это девиантное поведение влияют некоторые факторы, в частности алкоголизм и наркомания, которые меняют психологию людей, искажая восприятие окружающего мира. Это мы и изучаем сегодня, чтобы помочь людям правильно реагировать на любую ситуацию и не оказываться в роли жертвы. ■

ЙОГА. ДВА ФИЛЬМА НА ДИСКАХ DVD



Секреты молодости и красоты

Йога — универсальный ключ к внутренним резервам. Специальная программа поможет вам открыть новые возможности своего организма. Из курса, представленного в фильме, вы познакомитесь с уникальными секретами омоложения, узнаете несколько эффективных способов снятия стресса и приемов быстрого восстановления сил. Ваша красота не будет зависеть от стрессов, усталости и возраста.



Магия любви

Этот уникальный комплекс йоговских упражнений предназначен для женщин. Он направлен на укрепление мышц бедер и таза (в том числе самой слаборазвитой лонно-копчиковой группы). Регулярное выполнение этих упражнений поможет женщинам стать стройными, приобрести особую привлекательность, получать наслаждение в любви, подготовить организм к рождению ребенка.

Контактные телефоны: (485) 187-45-55, 187-88-92
sales@xsportfilm.ru **www.xsportfilm.ru**
Сеть магазинов «Союз»



ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Помогите, пожалуйста, облегчить страдания моей мамы. Ей 73 года, она перенсла инфаркт и инсульт. Из-за тромба ей удалили вену, и после этого на ноге стала образовываться трофическая язва, сейчас она достигла размеров 10х15 см. А глубина ее такая, что видно сухожилие. Мама лежала во всех больницах города в отделениях хирургии, гнойной хирургии — результата нет. Хирург выписал мазь с сильным обезболивающим действием. Боль она снимает, но рана не заживает. Летом начали пользоваться лазерным прибором «Биолаз». В результате образуется корка на ране, но потом она трескается. Мажем мазью, корка сходит, но ткани под ней не восстанавливаются. Рана делается еще глубже. Подскажите, пожалуйста, какое-нибудь эффективное средство для заживления раны».

Марина Борисовна Дмитриева,
г. Калининград, ул. Эпроновская, 21-33

От редакции. Известны случаи быстрого заживления ран при использовании китового жира. Советуем вам приобрести либо сам китовый жир, либо мазь на его основе.

«У моей дочери (ей 21 год) обширный нейродермит. Реакцию вызывают многие продукты питания, лекарственные травы. Врачи предлагают традиционное лечение: гормоны, антигистаминные препараты, сульфаты. Улучшения временные и краткосрочные. Кожа во многих местах задубела. Все это развилось у нее во второй половине беременности, а после родов стало прогрессировать (хотя склонность к аллергии была с детства, но в незначительной степени). Лечение у гомеопата не помогло. Кроме физических страданий, девочка испытывает и моральные, так как затронуты еще и лицо, и шея, и кисти рук. Подскажите, пожалуйста, действенный способ лечения».

Нина Васильевна Паращук, г. Магадан

От редакции. Сообщаем вам телефон Федеральной медицинской справочной, где подскажут, в какую клинику обратиться: (495) 101-40-66. И еще два совета. Попробуйте добавить аптечные капли «Деринат» в любой нейтральный крем, например «Детский», и смазывать пораженные места. Хорошее средство от нейродермита — соль «Ахиллес», о которой рассказывается в этом номере.

«Расскажите, пожалуйста, есть ли польза в кислотах, содержащихся в растениях. И чем они вредны?»

Петрова, Егорова, Дубко
и другие жители г. Витебска

На этот вопрос отвечает Светлана Мусина, врач-фитотерапевт

В состав клеточного сока большинства растений входят органические кислоты. Именно они придают плодам (а также листьям или стеблям) кислый вкус. Эти кислоты играют важную роль в обмене веществ растений — служат связующим звеном между разными соединениями, участвуют в биосинтезе нужных веществ.

Яблочной кислотой богаты плоды барбариса, рябины, яблоки; лимонной — цитрусовые и клюква; молочная кислота содержится в продуктах, подвергающихся молочнокислому брожению, например в квашеных овощах.

Разные кислоты по-разному влияют на организм. Так, янтарная, яблочная, кетоглютаровая, дикарбоновая кислоты относятся к группе энергодающих соединений, особенно полезных при физических нагрузках. Малоновая кислота, содержащаяся в плодах и листьях спаржи, черники, рябины, обладает свойством усиливать синтез белка в организме. Коричная кислота (она содержится в растениях, родственных каланхоэ), обладает свойством биогенного стимулятора.

Соки и настои фруктов (цитрусовые, клюква), содержащих лимонную кислоту, хорошо утоляют жажду, поэтому их хорошо пить при ОРВИ, простудах, повышении температуры.

Однако действие органических кислот нельзя рассматривать вне связи с другими биологически активными веществами растений. Поэтому сама постановка вопроса — вредны ли кислоты, содержащиеся в фруктах? — некорректна. Разве можно говорить о вреде яблок или лимонов в целом? Конечно, при повышенной кислотности желудочного сока или иных проблемах с органами пищеварения их употребление может вызвать дискомфорт, но ведь это не делает их «вредными» для всех. Просто нужно знать свой организм и чувствовать, что больше всего подходит именно для вас. А главное — не забывайте о чувстве меры.

От редакции. Просим вас, дорогие читатели, сообщить нам, помогли ли вам наши советы.

РЕЦЕПТЫ от ЧИТАТЕЛЕЙ

Если потеют руки

- Руки следует мыть сначала горячей водой с мылом, а потом ополаскивать холодной, интенсивно растирая и массируя.
- Раз в неделю хорошо протирать руки 10%-ным раствором формалинового спирта.
- Ежедневно проделывать следующую процедуру. В теплой воде растворить буру (1 ч. ложку на 3 стакана воды), добавить несколько капель жидкого мыла, размешать и держать в этой воде руки 5 минут. Затем руки вынуть, отряхнуть, не вытирая, и смазать глицерином. Через 5-7 минут аккуратно промокнуть полотенцем.

Мария Филиппова, г. Чебоксары

При повышенной нервной возбудимости

Наполните ванну теплой водой, растворите в ней 100 г меда и полежите 10-15 минут. Повторяйте процедуру 2-3 раза в неделю.

Наталья Смирнова, г. Саратов

От мозолей — луковая шелуха

Для заживления сухих мозолей на пальцах ног поможет настойка луковой шелухи. Для ее приготовления соберите луковую шелуху и в течение двух недель вымачивайте ее в столовом уксусе. По мере необходимости отжимайте шелуху и прикладывайте к мозолям на всю ночь. Эту процедуру повторяйте через день до тех пор, пока мозоли не исчезнут.

А.Г.Левченко, Владимирская обл.

Эффективное средство при расстройстве желудка

1 ч. ложку картофельного крахмала залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешать и выпить за один прием.

Любовь Макарова, Московская обл.

При гипертонии

При высоком давлении поможет такое простое средство. Измельчить лимон или апельсин вместе с кожурой, но без косточек и смешать кашицу с сахарным песком по вкусу. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Н.В.Кирпичникова, г. Тверь

От отека ног поможет настойка чеснока

Если к вечеру отекают ноги, полезно растирать их утром и вечером отваром чеснока. Для его приготовления 1 ст. ложку кашицы чеснока в течение 5 минут варить в 2 стаканах воды, затем охладить и процедить.

Противопоказание — варикозное расширение вен.

Т.Н.Токарева, г. Тольяти

Герань вылечит невралгию

Воспаление тройничного нерва поможет снять герань. Сорвите несколько зеленых листьев комнатной герани и положите их на кусок льняной ткани. Такой компресс приложите листьями к больному месту, забинтуйте и оберните теплым шерстяным платком. Через 2 часа, боль, как правило, утихает. Эту процедуру нужно делать 2-3 раза в день.

Раиса Суханова, г. Новосибирск

Загноились глаза

Если гноятся глаза или воспалились веки, помогут примочки с соком каланхоэ или настоем укропа. Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченного укропа залить 1,5 стаканами кипятка и дать немного настояться.

Рита Ульянова, Ленинградская обл.



Рубрику ведет Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

✍ *«Я сдавала анализ на функцию щитовидной железы, и выяснилось, что у меня повышен уровень антител к ТПО. Там, где я живу, эндокринолога нет. Прошу вас рассказать, что это такое и как нужно лечиться».*

А.В. Раевская, Оренбургская обл.

Сразу скажу, что лечить патологию щитовидной железы самостоятельно нельзя, даже опасно. Однако постараюсь популярно объяснить, в чем тут дело, и дать некоторые рекомендации. Для постановки диагноза обычно определяют уровень гормонов щитовидной железы (Т3 и Т4), уровень тиреотропного гормона (ТТГ). Иногда к этому добавляются другие анализы, например определение уровня антител к ТПО. Начнем с последнего.

Что такое ТПО?

ТПО — пероксидаза тироцитов, или тироцитарная пероксидаза. Тироцитами называются клетки щитовидной железы (от греч. thyreos — щитовидная железа). Пероксидазы — один из видов ферментов (белковых веществ, которые ускоряют определенные биохимические реакции).

Название фермента всегда указывает на то, какие именно реакции он ускоряет. Все пероксидазы «работают» с перекисями. Сложные белковые молекулы пероксидаз синтезируются в различных клетках организма для своих надобностей и отличаются между собой по структуре. ТПО — это фермент, молекулы которого образуются только внутри тироцитов и который нужен для их жизнедеятельности.

Антитела — это вещества, вырабатываемые иммунной системой организма для уничтожения чужеродных веществ. Понятно, что в здоровом организме к собственному белку, в данном случае к ТПО, антитела вырабатываться и разрушать этот белок не должны. То, что такие антитела все-таки вырабатываются, означает, что в организме есть какое-то неблагополучие, иммунная система дезориентирована. В итоге начинается аутоиммунный процесс — агрессия иммунной системы против собственных клеток, в данном случае — веществ клеток щитовидной железы. Выработка антител к белкам тироцитов может нарушать работу клеток щитовидной железы, и вызвать воспаление и гибель этих клеток. Это заболевание называется аутоиммунным тиреоидитом (АИТ). (Напомню, что окончание «ит» в термине означает воспаление.)

Надо сказать, что тиреоидиты бывают разные, но мы остановимся только на аутоиммунном (именно на него указывает большой уровень антител в анализе нашей читательницы).

Впервые заболевание описал в 1912 году японский хирург Хашимото (поэтому аутоиммунный тиреоидит называют еще болезнью Хашимото). Несмотря на то что заболевание известно давно, вопросов у ученых остается еще много. Считается, что оно развивается у генетически предрасположенных к этому людей, при каком-то дефекте иммунной системы, когда Т-лимфоциты проявляют агрессию к клеткам собственной щитовидной железы. На генетическую предрасположенность к АИТ указывают аллергические и аутоиммунные заболевания у родственников и самого человека (ревматоидный полиартрит, ревматизм и др.).

Толчком к началу заболевания может стать любое повреждение щитовидной железы (травма, операция на ней), сильная психическая травма, вирусные инфекции, недостаток йода в продуктах и воде. Или наоборот — длительное применение препаратов, содержащих йод.

Провоцировать начало аутоиммунного тиреоидита могут очаги хронической инфекции: кариозные зубы, хронические тонзиллиты и гаймориты — поэтому все это нельзя запускать. Недавно установлено, что у женщин с хронической половой инфекцией, например при хламидиозе, тиреоидиты возникают в 8 раз чаще.

Аутоиммунный тиреоидит — заболевание не такое уж редкое. Просто оно не всегда диагностируется. Тиреоидит может протекать скрыто не один год. Как правило, он выявляется после 30 лет. Некоторые исследователи даже считают, что тиреоидит, пусть в легкой форме, есть у каждой десятой женщины старше 60 лет. Вообще, у женщин это заболевание бывает в 4-10 раз чаще, чем у мужчин.

При аутоиммунных тиреоидитах бывает уменьшение или увеличение щитовидной железы в объеме (атрофическая или гипертрофическая формы). Увеличение щитовидной железы может вызывать местные неприятные ощущения: чувство давления, боли в области шеи, бывает осиплость голоса, которая держится годами.

Гормоны Т3 и Т4. Гипер— и гипотиреоз

Основные симптомы аутоиммунных тиреоидитов зависят от того, что при них, как правило, нарушается функция щитовидной железы. В начале заболевания часто повышается уровень гормонов щитовидной железы (Т3 и Т4) в крови. Считается, что сначала это происходит из-за того, что гибнут клетки щитовидной железы (тироциты) и синтезированные в них гормоны начинают поступать в кровь в большем количестве. (В норме из здоровых тироцитов выбрасываются в кровь не все синтезированные в них гормоны, а только по мере надобности.) В дальнейшем подсоединяются еще несколько факторов, вызывающих еще больший выброс Т3 и Т4 в кровь. Появляются симптомы гипертиреоза.

С течением лет часть клеток щитовидной железы гибнет, она истощается. Гормонов в кровь выделяется мало. И гипертиреоз сменяется гипотиреозом. Так что аутоиммунный тиреоидит всегда приводит к гипотиреозу. Хотя бывает, что на фоне уже наступившего постоянного гипотиреоза у некоторых пациентов бывают повторяющиеся кратковременные приступы гипертиреоза.

Гормон ТТГ

ТТГ (тиреотропный гормон) — вещество, выделяемое крошечным отделом головного мозга, гипофизом, для регуляции уровня гормонов щитовидной железы в крови. Увеличение концентрации ТТГ в крови — сигнал для выброса Т3 и Т4 из тироцитов в кровь. Работает эта система по принципу обратной связи. Если в крови, омывающей головной мозг, много гормонов щитовидной железы, ТТГ выбрасывается меньше, и гормоны щитовидной железы в кровь начинают поступать в меньшем количестве. Если гормонов щитовидной железы в крови, омывающей головной мозг, недостаточно, увеличивается выброс ТТГ. Это приказ для щитовидной железы срочно выбросить в кровь свои гормоны.

Границы нормы содержания ТТГ в крови колеблются в зависимости от методики, принятой в лаборатории. Превышение этого уровня говорит о тенденции к нехватке гормонов щитовидной железы в организме. Но границей, когда уже обязательно надо восполнять нехватку гормонов, специалисты считают уровень ТТГ выше 10,0.

Диагноз аутоиммунного тиреоидита подтверждается с помощью УЗИ щитовидной железы и пункционной биопсии. В этом случае в заключении после УЗИ напишут: диффузное снижение эхогенности. Что зто означает? Это означает, что пораженная ткань железы на всем протяжении равномерно хуже отражает ультразвук. Это типично. Если возьмут клетки на биопсию с помощью иглы (укола в щитовидную железу), то, рассматривая их под микроскопом, обнаружат определенную типичную картину заболевания: много лимфоцитов и ряд других типичных изменений.

Лечение

Вопрос лечения решает врач. Он учитывает не только результаты анализов, но и все имеющиеся симптомы, их развитие, длительность заболевания, эффект от начатого лечения и т.д. Хотя для самих специалистов в тактике лечения до сих пор остается еще много вопросов.

Раньше широко применяли кортикостероидные гормоны, сейчас от этого отходят, так как установлено, что маленькие дозы эффекта практически не дают, а большие вызывают осложнения. Не дает значительного эффекта и чистка крови с помощью углей (гемосорбция). В стадии клинических испытаний находятся такие методы, как трансмембранный диализ — инъекции кортикостероидных гормонов вблизи щитовидной железы; использование гирудотерапии — пиявки на область щитовидной железы.

Рекомендации

Для аутоиммунных тиреоидитов характерна повышенная склонность к тромбообразованию (склеиванию клеток крови), то есть велика опасность тромбозов. Кроме того, часто бывает повышенное выведение из организма кальция. Все это надо учитывать и при приеме лекарств, и при питании.

Полезны клюква, лимоны, крыжовник, сок петрушки, зеленый салат. Противопоказаны черноплодная рябина, персики.

Некоторые специалисты рекомендуют вводить в рацион такой салат: 100 г листьев зеленого салата залить растительным маслом. Есть два раза в день в течение месяца. Несмотря на простоту, этот рецепт довольно эффективен.

Надо стараться избегать переохлаждений, стрессов, больших физических перегрузок, длительного пребывания на солнце.

Необходимо принимать препараты кальция.

Рекомендуется и фитотерапия. Для аутоиммунных тиреоидитов с гипотиреозом она такая:

◆*Жеруха лекарственная* (заготавливать в период цветения).

Принимать в свежем виде (при высушивании активность теряется) в качестве салата и в виде настоя: 40 г свежих листьев залить 1 л кипящей воды, настаивать 1 час, пить по 1 стакану 3 раза в день с 1 ч. ложкой меда.

◆*Дрок красильный*. Настой: 1/2 ст. ложки сухих зеленых веточек залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день с медом. Курс 1 месяц, через две недели повторить.

◆Сбор трав (в частях по объему):

трава дрока красильного — 6, трава зверобоя — 1, плоды можжевельника — 4, трава полыни горькой — 1, трава мяты лимонной — 2.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день 1-1,5 месяца.

Вообще аутоиммунный тиреоидит — болезнь доброкачественная, хотя она хроническая, не излечима полностью, как правило, длится в течение многих лет, не приводя к серьезным последствиям.■

У меня в саду растет шпинат-малина

Я постоянный подписчик вашего журнала. В ноябрьском номере за прошлый год в рубрике «Поможем друг другу» был опубликован вопрос семьи Назаровых о шпинат-малине. Светлана Мусина — фитотерапевт, которая отвечала на этот вопрос, предположила, что это два разных растения — шпинат и малина. На самом деле такое растение существует, и я его выращиваю на своем участке. Мне бы очень хотелось, чтобы и семья Назаровых, и все читатели журнала узнали о нем.

Земляничный шпинат-малина, или шпинатная малина, или «марья многоликая», — это однолетнее травянистое растение. Оно достигает высоты до полуметра, холодостойкое, прекрасно переносит небольшие весенние заморозки. В основании черешка каждого листа крепится сочное соплодие — ягода, с виду похожая на малину, правда, гораздо крупнее и более удлиненной формы. Кустики как бы горят красным светом в лучах летнего солнца — так много на них ярких ягод, сладких и ароматных. Вкус их очень оригинальный и ни с чем не сравнимый — он напоминает одновременно и малину, и землянику (поэтому растение и получило такое название).

Растение плодоносит все лето до первых осенних заморозков. На одной ветке расположено до 40 ягод, с одного квадратного метра можно собрать до двух ведер ароматных плодов. Ягоды сами никогда не осыпаются, долго хранятся свежими. Богатый урожай удобно снимать, срезая ветки целиком. Ягоды с них хорошо отрываются, никогда не давятся и отлично переносят транспортировку.

Из ягод этого растения получается превосходное душистое варенье ярко-рубинового цвета. Его готовят так: ягоды тщательно моют, затем опускают в кипящий сахарный сироп (отношение сахара к ягодам — 1:1), варят 5 минут, оставляют на несколько часов для пропитки сиропом, затем снова варят 5 минут. В конце варки можно добавить ванилин, корицу или другие специи по вкусу.

У земляничного шпинат-малины съедобны не только ягоды, но и ярко-зеленые, стрелковидные, очень сочные листья (похожие на шпинат) свежего, приятного вкуса. Это настоящая кладовая витаминов. Кроме того, листья обладают многими лекарственными свойствами.

Вырастив земляничный шпинат-малину, вы по достоинству оцените это растение, и оно займет самое почетное место в вашем саду.

А.Г.Безносенко
211040, Беларусь



С Александром Хохряковым мы познакомились год назад. Он сразу же произвел впечатление умного, дельного человека, занимающегося любимым и очень полезным делом. Александр приехал из Перми, провел в редакции примерно час и за это время успел рассказать о своей продукции так толково и увлекательно, что захотелось немедленно познакомиться с ней на практике. Как выяснилось, соль «Ахиллес», о которой рассказывал Александр Хохряков, действительно обладает уникальными лечебными свойствами.

Покупая в магазине «соль для ванн» в красивой упаковке, мы не знаем ее состав. А он очень важен, если мы собираемся использовать ее в профилактических или лечебных целях. Даже если на этикетке указано, что соль морская, она зачастую очень далека по составу от морской воды.

Есть два основных признака, которые отличают воду Мирового океана от любой другой: во-первых, высокое содержание анионов хлора; во-вторых, наличие растворенных газов (азота, кислорода, двуокиси углерода, сероводорода, а также в ничтожных количествах гелий, неон, криптон, ксенон), которые на протяжении миллионов лет поступают в воду океанов из недр земли в результате деятельности подводных вулканов.

Природная соль высокого качества, добытая из морской воды, обладает теми же признаками — она представляет собой смесь хлоридных солей натрия, калия и магния органического происхождения и содержит газы, которые выделяются при растворении соли в воде.

Чтобы удостовериться в том, что соль действительно морская, что она высокого качества, бросьте ее в воду и прислушайтесь. Должен раздаться характерный треск. Его производят тысячи микропузырьков того воздуха, который был когда-то растворен в воде и оказался запертым при ее кристаллизации, а теперь вырывается наружу.

Важное преимущество соли «Ахиллес» состоит в том, что она добывается не из открытого водоема, а из природного резервуара, находящегося на глубине от 200 до 500 м и защищенного от всех возможных загрязнений окружающей среды. Возник этот резервуар еще в Пермский период, около 220 миллионов лет назад, когда начал высыхать океан, разделявший Европу и Азию на два континента. Вода из Древнего Пермского озера стекала речкой со среднерусской платформы в котлованное озеро и за десятки миллионов лет очень медленно испарялась.

При этом натриевая соль уходила в осадок, образуя нижний слой, над которым процентное содержание солей калия и магния повышалось.

Такое естественное медленное выпаривание соли в корне отличается от технологий, применяемых человеком. Стремясь ускорить процесс выпаривания, рабочие доводят рассол до кипения, тогда как в испаряющемся морском озере температура не превышает 30-40 градусов. Поэтому соль из высохшего древнего озера сохраняет в своем составе минеральные вещества всего реестра таблицы Менделеева в первозданном виде — в тех количествах, которые нужны нашему организму.

Казалось бы, знаменитая соль Мертвого моря обладает теми же свойствами, но это открытый резервуар, доступный загрязнениям внешней среды.

Морская соль «Ахиллес», добываемая в уральском городе Соликамске по необычной технологии, стала первой абсолютно экологически чистой натриево-калийно-магниевой солью, раствор которой в пресной воде максимально приближен и к воде Мирового океана, и к плазме человека.

Когда соль называют белым врагом человека, имеют в виду вываренную соль, в которой после промышленной обработки ничего кроме NaCl не остается. Вывариванию соль подвергают для того, чтобы избавить ее от разнообразных вредных примесей. Но соли, взятой со дна древнего Пермского моря, вываривание не требуется. Сама природа позаботилась о ее чистоте. А кроме того — о сбалансированном соотношении в ее

Таблица важнейших элементов

Минеральные вещества, %	Na^+	Mg^{2+}	K^+	Ca^{2+}	Cl^-
Вода Мирового океана	30,7	3,7	1,2	1,2	55,3
Раствор соли «Ахиллес»	30,0	2,0	3,2	0,1	55,0
Плазма крови человека	30,0	0,2	1,8	1,8	49,3

составе важнейших минеральных веществ. Если человек регулярно будет солить пищу вываренной (химически чистой) натриевой солью, то его организм со временем начнет страдать из-за нехватки тех или иных минеральных веществ органического происхождения. Поэтому вываренную соль сейчас стараются обогащать, чаще всего калием и магнием. Для соли «Ахиллес» это лишнее: калий и магний содержатся в ней в оптимальных пропорциях, что видно из таблицы. А кроме них — великое множество других элементов в малых количествах, как и требуется нашему организму. Такая соль — друг человека.

Создал соль «Ахиллес» Игорь Васильевич Челышев, руководитель научно-исследовательской лаборатории «Асгор». Название для нее ему подсказала древнегреческая легенда. По преданию, морская богиня Фетида окунула новорожденного сына Ахиллеса в воды священной подземной реки Стикс, и с тех пор его тело стало бессмертным. Но держала она сына за пятку, и эта часть тела, не омытая водами Стикса, осталась уязвимой. Во время Троянской войны он погиб, пораженный стрелой в пятку. Как считает Игорь Челышев, омывание тела раствором соли «Ахиллес» защитит любого из нас не хуже вод Стикса.

Как же применяется соль «Ахиллес»?

Во-первых, как пищевая добавка вместо обычной вываренной соли. Во-вторых, для обливаний, обтираний, ванн, местных ванночек, компрессов, клизм, полоскания горла, промывания носа, ингаляций.

По словам Игоря Челышева, такое применение соли «Ахиллес», если оно станет регулярным, обеспечит:

— нормальное управление физиологическими процессами в организме;

— улучшение умственной деятельности;

— нормальную работу нервной системы;

— повышение защитных сил организма.

Добывать соль для лечебных целей по новой, уникальной методике, разработанной под руководством Челышева, в Соликамске начали с 1998 года. Технология — уникальная, позволяющая сохранить целостность кристаллов, взятых из разных горизонтов (слоев) древнего Пермского моря. Они отличаются по цвету: прозрачные и лимонно-желтые. А в смеси эти минералы дополняют друг друга.

Несмотря на то что соль «Ахиллес» появилась недавно, ее лечебный эффект уже научно подтвержден Пермской государственной медицинской академией. В Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии разработаны методики применения морской соли «Ахиллес» в педиатрии, выпу-

щено пособие для врачей. Есть такие методики и для взрослых.

Как установили врачи, с применением соли «Ахиллес» успешно лечатся атопический дерматит, бронхиты, бронхиальная астма, хронический тозиллит, риносинусит, вегето-сосудистая дистония, дискинезия желчевыводящих путей, нейрогенная дисфункция мочевого пузыря.

При клинических наблюдениях отмечена положительная динамика показателей ЭКГ, частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Игорь Васильевич Челышев описал в своей книге «Тайна трескучих кристаллов» случай, который ему рассказал боец, вернувшийся из Чечни. Соль «Ахиллес» помогла его другу избежать сильной кровопотери при сквозном пулевом ранении. Соль развели водой из ручья, смочили в растворе бинт и приложили к ране. Кровотечение удалось остановить, боль стала утихать. Наложили повязку и отправили в госпиталь, где он быстро поправился.

Исходя из собственных наблюдений, Игорь Челышев пишет:

«Однопроцентный (1% — 10 г/л) раствор соли «Ахиллес» прекращает разъедание ранки, снимает боль и ускоряет процессы ранозаживления в 3-4 раза, в то время как 1%-ные растворы других морских солей, включая соли Мертвого моря, ранки на теле человека разъедают. Раствор соли «Ахиллес» не травмирует мембраны клеток обнаженных тканей. Наоборот, он дает им питание, дает возможность выбрасывать отработанные вещества, то есть обеспечивает активный обмен веществ».

Аллергики, пользующиеся солью «Ахиллес», рассказывают, что, в отличие от других соленых растворов, этот не только не вызывает зуд, а наоборот, снимает любое кожное раздражение, помогает при аллергических отеках, крапивнице, насморке. Как только появляются симптомы аллергии, надо быстро подсолить солью «Ахиллес» теплую воду в стакане и смочить кожу или промыть нос. Зуд проходит мгновенно, через полчаса исчезают пятна крапивницы, спадает отечность, заложенность носа.

Когда-то в романе Жоржа Сименона я вычитала рецепт избавления от высыпаний на лице. Комиссар Мегрэ посоветовал жен-

Морскую соль «АХИЛЛЕС»
можно заказать наложенным платежом

Цена за 1 кг — 190 руб. + 3-7% (почтовые расходы по России). При отправке от 3 кг — в подарок книга «Тайна трескучих кристаллов» от создателя соли "Ахиллес".

При заказе от 5 кг — в подарок DVD фильм "Матрица жизни» (производство соли "Ахиллес", советы врачей, отзывы пациентов и многое другое).

Заказы принимаются по телефону: 8 (342) 255-71-51, 8-902-807-16-46 (ТД «Косметика и товары для красоты и здоровья»)

Можно отправить письменную заявку по адресу:
614113 г. Пермь, а/я 3033 или по электронной почте: CEVITA@mail.ru.
Обязательно укажите фамилию, имя, отчество и точный обратный адрес

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 59.55.03.931.П.000773.03.03 от 21.03.2003 г.

щине, очень страдавшей от косметических дефектов, умывать лицо раствором соли. Мне показалось, что этот совет не лишен смысла, но я и тогда понимала, что соль годится не всякая, а только морская. И вот теперь этот рецепт получил подтверждение: если регулярно умываться раствором соли «Ахиллес», кожа лица очистится.

Компресс с раствором соли «Ахиллес» помогает при разных поражения кожи, в том числе и при трофических язвах. Причем, по словам Игоря Челышева, его можно оставлять на всю ночь.

Для лечебных и профилактических процедур не требуется высокая концентрация соли «Ахиллес», обычно бывает достаточно 1-2 г на литр, реже — 3-4 г, еще реже — 5-7 г. Поэтому ценная соль расходуется экономно.

Промывание носа

Налить в емкость 0,7-0,8 л воды, подогретой до 38-39 градусов и растворить в ней 1 ч. ложку соли «Ахиллес». Набрав в чистую ладонь раствор, промыть носовую полость над раковиной. Эта процедура укрепляет стенки капилляров, снимает зуд и раздражение слизистой, прекращает насморк.

Полоскание горла

При ангине каждые два часа следует полоскать горло сначала раствором питьевой соды, затем фурацилином и завершать процедуру раствором соли «Ахиллес» (1 ч. ложка на 0,7-0,8 л воды).

Компресс

Наполните тазик 3 л воды, подогретой до 47 градусов и растворите в ней 2 ч. ложки соли «Ахиллес». Чистое мягкое полотенце погрузите в раствор, затем отожмите его. Наложите мокрое полотенце на нужный участок тела, накройте влагонепроницаемой пленкой и зафиксируйте эластичным бинтом. Накройтесь теплым одеялом. Утром снимите компресс.

Такая процедура позволяет организму на протяжении всей ночи впитывать дефицитные соли и избавлять от солей избыточных, выравнивая калий-натриевый баланс.

Благодаря таким компрессам снимаются спазмы, ломота, боли в мышцах и суставах; восстанавливается гибкость и подвижность суставов, улучшается кровообращение, венозный отток, очищается кожа.

Жизнь на Земле зародилась в океане, поэтому морская вода всегда была и всегда будет близка человеку. У берегов вода опресняется, разбавляется, загрязняется отходами человеческой деятельности, но в открытом океане ее состав неизменен. Чтобы испытать благотворное действие морской воды, подпитать себя ее энергией, человеку надо было бы регулярно погружаться в океан, подальше от берегов. Есть даже такие мечтатели, которые предрекают, что когда-нибудь человечество вернется в океан ради своего спасения.

Но есть более простой способ погружения в морскую воду. Достаточно наполнить ванну водой из-под крана, развести в ней полстакана морской соли «Ахиллес» и погрузиться в эту благотворную среду, обогащающую организм всем, чего ему недостает на суше.□



Семейный дуэт

Автор Евгения Михайловна Шпак,
г. Черкассы

Присылая снимки, пожалуйста, указывайте свои имя, профессию и адрес. Хотелось бы, чтобы героями ваших фотографий были не только дети. Постарайтесь поймать какие-нибудь жанровые сценки, только учтите: фигуры и лица должны быть достаточно крупными и контрастными.

Свои работы присылайте по адресу:
127018 Москва. Сущевский вал, д.5, строение 15
или по e-mail: budzdorov@msk.tsi.ru

К сожалению, редакция не имеет возможности возвращать снимки.

Андрей Алексеев

ЛУКОВАЯ СИМФОНИЯ



Всем известно, что за вкусовые качества многих блюд отвечает самая обыкновенная луковица. Без нее и супа не сваришь, и котлет не накрутишь, а для большинства салатов перышки зеленого лука — неотъемлемая составляющая.

Лук начали возделывать в Древнем Китае пять-шесть тысяч лет назад, оттуда и началось его путешествие в разные страны. Везде луку воздавали почет и уважение. Например, в средневековой Британии победителей рыцарских турниров украшали венками из лука.

Интересно, что на Руси лук приняли не сразу: из-за его «умения» выдавить слезу считалось, что человек, который употребляет в пищу лук, обречен лить слезы всю жизнь (отсюда, кстати, и появилась расхожая фраза «горе луковое»).

Сажать репчатый лук на Руси полагалось в Луков день — 5 мая. Уборка лука заканчивалась, как правило, 20 сентября. С этого же дня начиналась и торговля луком.

На Руси луку придавали мистическое значение — с его помощью изгоняли нечистую силу. 31 января, на Афанасия Ломоноса, прогоняли из избы ведьм, а 24 мая, на Мокия Мокрого, пугали лешего. С помощью лука и чеснока 18 февраля, на Агафью, изгоняли различные болезни со скотного двора.

В средней полосе России наиболее популярен традиционный светло-золотистый лук, он особенно подходит для приготовления первых и вторых блюд. Многим известен его собрат, красный лук, более сочный и сладкий, он хорош для салатов. А ведь существует еще немало сортов лука. Кавказцы и европейцы отдают должное сладкому сорту порею. Очень вкусен и полезен сочный салатный лук-слизун, а также лук-батун, вовсе не образующий луковицы, а дающий зеленые перья. Есть еще кустистый шнитт-лук и многоярусный лук, у которых вместо соцветий на стебле повисают легкие воздушные луковки. Самым же благородным считается лук-шалот.

Интересно, что по содержанию сахара лук вполне сравним даже с арбузом. А за острый вкус лука отвечают эфирные масла и горькие, но очень полезные вещества — гликозиды. Любопытно, что в острых сортах лука гликозидов и сахара больше, чем в сладких.

Репчатый лук при длительном хранении почти не утрачивает своих полезных качеств, если, конечно, хранение правильное. Лук нужно хранить в подвешенном состоянии в хорошо проветриваемом помещении. Качественная луковица имеет много «одежек» и вовсе не имеет голых бочков.

Луковое лечение

Лук — настоящая аптека. В нем много ценных минеральных веществ, витаминов *A*, B_1, B_2, B_3, *C*, *PP*. Самое главное лечебное достоинство лука состоит в том, что благодаря обилию биологически активных веществ, в основном фитонцидов, он повышает сопротивляемость организма простудам и инфекциям. Поэтому блюда из него особенно полезны зимой и ранней весной. А люди, постоянно употребляющие лук в пищу, как правило, реже страдают атеросклерозом и гипертонией.

Для профилактики и лечения атеросклероза смесь из равных частей лука и меда принимают по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

При сахарном диабете, а также при отеках можно воспользоваться таким рецептом: 2-3 измельченные луковицы заливают 2 чашками теплой воды, выдерживают 7-8 часов, процеживают и полученный настой пьют по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Луковый сок помогает при запорах, геморрое. Его принимают по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды.

Для ускорения созревания гнойников используют кашицу из запеченного лука. Теплую кашицу наложить на гнойник и прибинтовать. Повязку менять 2 раза в день.

При растяжении связок очистить луковицу, мелко нарезать, добавить немного сахарного песка, хорошо размешать. Покрыть толстым слоем смеси салфетку, наложить на больное место и перевязать. Менять 1 раз в сутки.

Если у вас начали редеть волосы, периодически наносите на кожу головы такое средство: смешайте 1 ч. ложку меда, сырой желток, 1 ст. ложку растительного масла (лучше оливкового или касторового) и сок крупной луковицы. Оставьте на час, после чего вымойте голову шампунем.

Блюда из лука

А какие блюда из лука можно подать на стол? На первый взгляд кажется, что приготовить из лука самостоятельное блюдо с минимальным количеством других ингредиентов невозможно. Но берусь этот тезис опровергнуть. Предлагаю приготовить блюда, состоящие в основном из лука: полезно и вкусно.

Начнем с традиционного *французского лукового супа*. 300 г мелко нарезанного репчатого лука обжарьте на сливочном масле с 1 ст. ложкой муки до золотистого цвета, залейте водой, доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. Добавьте сметану, перец и залейте в термостойкие горшочки для запекания, предварительно положив в них немного тертого сыра. Поставьте на несколько минут в духовку. Подается с гренками и зеленью.

А теперь приготовьте *салат из репчатого лука*. Для этого сварите полстакана риса (следите, чтобы он не разварился, а был рассыпчатым), нарежьте луковицу тонкими кольцами, опустите на полминуты в крутой кипяток, чтобы вышла горечь и промойте его под сильной струей воды. Отварите 2 яйца вкрутую, очистите их и порежьте кубиками. Смешайте ингредиенты, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Получится нежное и сочное блюдо.

Луковое пюре по-французски. Отварите в подсоленной воде 5-6 средних картофелин и 7-8 луковиц. Слив воду, разотрите эти овощи в однородную массу и хорошо взбейте вилкой. Добавьте по вкусу горячее молоко и размягченное сливочное масло. Приправьте полученное пюре солью и молотым перцем. Непосредственно перед подачей на стол добавьте 2-3 сырых яичных желтка. Такое блюдо вкусно только в горячем виде.

Луковая запеканка. Влейте в сковороду немного оливкового масла и разогрейте. Положите мелко нашинкованную луковицу и тушите, пока жидкость не выпарится. Посолите, поперчите, готовый лук извлеките при помощи шумовки. Взбейте 2 яйца вместе со сметаной. Добавьте 100 г тертого сыра, перемешайте и соедините с приготовленным луком. Полученная масса должна быть однородной и достаточно воздушной. Вылейте ее в блюдо для запекания и отправьте в разогретую до 130 градусов духовку на сорок минут. После этого выложите сверху тонкие ломтики сыра и снова запеките. Блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

- *При резке репчатого лука постоянно смачивайте нож в холодной воде — меньше будете плакать.*
- *Нашинкованный репчатый лук перед жаркой можно обвалять в небольшом количестве муки, тогда он получится золотистым, хрустящим и еще более вкусным.*
- *Чтобы разрезанная пополам, но не использованная луковица не засохла и оставалась свежей длительное время, рассыпьте по блюдцу ровным слоем поваренную соль и сверху положите луковицу срезом вниз.*

Лук, тушенный с черносливом. Кажется, что может быть общего у лука и чернослива? Оказывается, они отлично уживаются в одном блюде. Чернослив помойте и замочите в стакане холодной воды, затем мякоть нарежьте тонкими полосками. Луковицу нарежьте тонкими ломтиками, поджарьте на масле, добавив нарезанный чернослив, и залейте водой, в которой замачивался чернослив. Тушите под крышкой на малом огне не более 10 минут.

Луковый паштет по-польски. У поляков на лук свой взгляд. Чтобы понять их вкус, очень мелко нарежьте большую луковицу, добавьте натертое на крупной терке кислое твердое яблоко, предварительно очистив его от кожуры. Соедините с размятым вилкой крутым яйцом, заправьте двумя-тремя ложками густой сметаны и ешьте, намазывая полученный паштет на хлеб с маслом. Похожим образом поляки готовят и луковый салат — ошпаривают лук, нарезанный кольцами, соединяют со сметаной, дают постоять полчаса и подают с отварным картофелем.

Маринованный лук. Луковицы на две-три минуты опустите в кипяток, а затем быстро охладите. Очистите лук, подержите в холодной, чуть подсоленной воде, затем, слив ее, залейте горячим маринадом. Для приготовления 1 литра маринада потребуется 650 мл воды, 350 мл столового уксуса (лучше яблочного или виноградного), 2 ст. ложки соли, столько же сахара, пряности: семена укропа, корица, гвоздика, душистый перец, красный жгучий перец, лавровый лист. Все ингредиенты смешать и прокипятить.

Можно приготовить маринованный лук и другим, быстрым, способом: нарезать луковицы кольцами, ошпарить кипятком и залить кипящим маринадом, приготовленным из уксуса, соли и сахара. Через несколько часов лук готов.

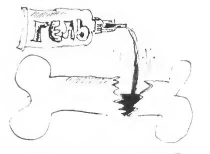


Теперь вы и сами видите, сколько от лука пользы! Одно только портит луковую «репутацию» — сильный и стойкий запах. Однако запах лука изо рта можно устранить, если пожевать веточку петрушки, ломтик лимона или горстку орехов. Если необходимо устранить луковый запах со сковороды, где он готовился, насыпьте на еще горячую сковороду влажные листочки спитого чая. А чтобы избавить нож от запаха лука, протрите его растительным маслом с солью или порежьте им морковку. ■

Без подробностей

Гель лечит переломы

Белорусская фирма «Белмедпрепараты» приступила к производству очередной новинки — геля для лечения осложненных переломов и исправления челюстно-лицевых дефектов. В основе препарата — искусственно синтезированный биоактивный материал — гидроксиапатит, уже применяемый в хирургии и стоматологии, правда, в твердой форме. Гель же, по словам специалистов, открывает новые



возможности в медицине. Так, в традиционной практике замещаемый участок кости нужно вырезать точно под размер и форму дефекта, но такой метод подходит не для всех видов переломов. А гель при помощи шприца вводится непосредственно в костный дефект и заполняет его. Прорастающая в него биологическая (естественная) костная ткань уже через 5-6 месяцев полностью замещает недостающий участок.

Клинические испытания препарата проводились в различных медицинских учреждениях Белоруссии. Результаты апробации говорят о том, что гель гидроксиапатита эффективен в хирургии при лечении трещин, плохо срастающихся закрытых и открытых переломов, осложненных переломов челюстной кости в стоматологии, эффективен для замещения сильно поврежденных при травмах участков, коррекции врожденных дефектов, а также в некоторых других случаях. Это средство позволит значительно сократить период лечения.

Курить вредно, особенно дома

Известно, что сигаретный дым наносит серьезный вред здоровью не только самого курильщика, но и окружающих его людей, и происходит это не только в тот момент, когда человек курит. Как показали исследования, продукты сгорания сигаретного дыма могут накапливаться и в домашней пыли, не теряя при этом своих опасных свойств.

Специалисты из Университета Сан-Диего изучили состояние воздуха в домах 49 семей и сделали анализы крови, кожи, мочи и волос детей. Оказалось, что в тех домах, где один или двое родителей курили (даже в отсутствие детей), в детские организмы попадали вредные соединения, образующиеся при сгорании табака (причем иногда их концентрация в тканях оказывалась в 7-8 раз выше нормы!).



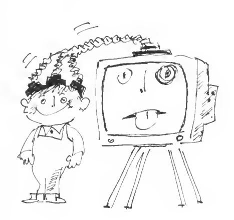
По большей части вредные соединения накапливаются на поверхности мягкой мебели, а также в других местах скопления домашней пыли, а потом с вдыхаемым воздухом постепенно попадают в легкие некурящих членов семьи — такой вывод сделали ученые. С их точки зрения, такая схема даже опаснее, чем обычное пассивное курение, поскольку организм подвергается воздействию сигаретных смол постоянно (пусть даже и в низких концентрациях). Это обстоятельство, как считают специалисты, с высокой степенью вероятности может вызвать развитие рака.

Сканирование мозга предсказывает шизофрению

В течение десяти лет группа ученых из Эдинбурга (Шотландия) обследовала 65 молодых людей с предрасположенностью к шизофрении (у двух или более членов их семей был такой диагноз). У восьми из 65 участников эксперимента шизофрения развилась через 2-3 года после начала эксперимента.

Шотландские ученые предполагают, что предсказать заболевание шизофренией может сканирование мозга. Особая техника магнитного резонанса (MRI) дает возможность обнаружить изменения в сером веществе мозга (ткани, состоящей преимущественно из тел нейронов — клеток мозга) прежде, чем проявятся первые признаки болезни. Анализ MRI у каждого из восьми заболевших показал наличие изменений в сером веществе мозга.

Известно, что люди, у которых развивается шизофрения, страдают приступами тревоги за два года до начала болезни. Сканирование выявило изменения в участке мозга, отвечающем за обработку тревожных сигналов. Исследователи считают, что полученные данные помогут диагностировать это тяжелое психическое заболевание на ранних стадиях его развития.



Подготовила
Татьяна Яковлева

Ирина Гончарова, психолог

Помогите РАЗЛЮБИТЬ!

«Помогите мне разлюбить мужа... Нет, наверное, вы не сможете... Мне никто уже не сможет помочь...» Такие безнадежные слова я услышала по телефону ранним воскресным утром. А через несколько часов молодая женщина по имени Светлана уже была у меня на психологической консультации.



Чуть располневшая, но все еще стройная, высокая брюнетка лет тридцати, глядя куда-то в сторону, произнесла: «Здравствуйте, я вам звонила...»

Мой ободряющий взгляд, улыбка — все, что должно было стать первичной коммуникацией, — упало в пустоту. Светлана жила в своем мире, полном горя и обиды.

«Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел».
Франсуа де Ларошфуко

Войдя в кабинет, она остановилась, глубоко вздохнула, подняла плечи, поежилась, как перед прыжком в холодную воду, и, пересилив себя, наконец-то взглянула мне в глаза.

— Куда мне сесть?

— На диван или в кресло. Выбирайте, где вам удобнее.

Она в нерешительности переводила глаза с дивана на кресло.

«Да, — подумала я, — совсем плохо... Принимать решения она пока не готова».

— Садитесь в кресло, там вам будет удобно. Расскажите, что привело вас ко мне.

— Мне тяжело с Сашей. Это мой муж. У нас две девочки, одной двенадцать, другой шесть, но мы не расписаны. У нас нет ничего общего, мы часто ругаемся, и он старается задеть меня побольнее. Потом, когда я плачу, он говорит, что погорячился. Говорит, что хочет жениться на мне, а я не доверяю ему. Но и без него не могу. Я умираю, когда его нет рядом. Мне нужно с ним расстаться, а я не могу. Как разлюбить его?

Светлана говорит слабым голосом, глядя куда-то в сторону, и лишь в конце своего рассказа с мольбой смотрит на меня. Ее глаза наполняются слезами, а руки сцеплены намертво — не разорвать.

Ученые давно подметили, что тело человека участвует во всех его переживаниях. На этой связи психики с соматикой основано одно из самых перспективных направлений лечения неврозов — телесно-ориентированная психотерапия, которая исцеляет душу через работу с телом. Врач этой специализации имеет дело с так называемым «мышечным панцирем».

С точки зрения одного из основоположников телесно-ориентированной психотерапии Вильгельма Райха, «мышечный панцирь» — это защитный механизм тела и психики, который препятствует свободному самовыражению человека. Он формируется из защитных реакций личности, которые приобрели автоматический характер и выражаются в позе, манере сидеть, стоять. Это индивидуальный рисунок хронических мышечных напряжений и зажимов — телесный аналог психологических защит от болезненного и угрожающего эмоционального опыта.

Известно: тип характера закладывается в младенчестве, когда каждый из нас сталкивается с первыми эмоциональными травмами, получаемыми во взаимоотношениях с близкими, родными. Структура характера запечатлевается в теле, и позже мы склонны рассматривать настоящее через призму зафиксированного в сознании и теле былого травматического опыта.

◆ *Для женщины легче влюбиться, чем признаться в любви. Для мужчины легче признаться в любви, чем влюбиться.*

◆ *Прежде чем лечь в постель с мужчиной, женщина хочет понять, любит ли она его. А мужчина сможет понять, любит ли он женщину, только после этого.*

◆ *Женщинам более свойственна заниженная самооценка, мужчинам — завышенная.*

◆ *Мужчина прощает и забывает обиды; женщина прощает, но не забывает.*

◆ *Мозг женщины на 200 г легче мужского. Но относительно массы тела мозг средней женщины больше, к тому же у женщин более развито взаимодействие обоих полушарий.*

Мужчина и женщина, мужское и женское начала — две главные жизненные ценности, создающие чудо — новую жизнь. Но для того чтобы совместная жизнь сложилась счастливо, обоим надо знать и учитывать различия, существующие между мужчиной и женщиной.

Мужчина

Логика

Восприятие в целом

Склонность к абстракции

Основной мотив: достижение успеха

Стремление к лидерству

Желание быть первым у женщины



В ходе беседы со Светланой я провожу «телесный анализ». Задавая вопросы, прошу ее сосредоточиться и смотреть мне в глаза. На секунду ей это удается, но уже в следующий момент она снова смотрит в сторону. Молчит, голова опущена. Руки сжала еще сильнее. Подбородок медленно выдвигается вперед, слегка подрагивая. «Мышечный панцирь» состоит из 7 сегментов, расположенных в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. Все эти части тела у моей пациентки напряжены.

Лишь очень немногие пациенты готовы полностью открыться перед аналитиком. Конечно, это нелегко — вот так сразу довериться незнакомому человеку, пусть и психологу. Мне предстоит ввести тело пациентки в такое состояние, при котором произойдет освобождение, катарсис.

— Светлана, хотите понять, что с вами происходит?

— Да...

— Тогда сожмите руки еще сильнее, вот так, еще... Не сдерживайте подбородок, дайте ему свободу, пусть дрожит, попробуйте усилить это дрожание, как только можете. Дышите чаще...Что вы чувствуете?

— Не знаю, сдавило шею, ком в горле, хочется кричать.

— Кричите! Сожмите руки в кулаки. Сильнее, еще, еще! Пусть дрожат от напряжения. Пусть делают, что хотят.

— Им хочется все бить и кромсать.

— Бейте и кромсайте! Вот, возьмите газету. Отпустите свое тело, пусть оно вам подскажет, что делать...

— А-а-а ...Мама! Не-на-ви-жу тебя... Ненавижу, мама...

Не стану описывать все, что происходило со Светланой — это профессиональная тайна. Но спустя десять минут передо мной сидела другая женщина — уставшая, но с просветленными глазами. Она была готова к встрече с собой.

— Светлана, вы помните слова, которые кричали?

— Да, и меня это очень удивило. У меня всегда были хорошие отношения с мамой. Сей-

час, правда, ухудшились, потому что она часто повторяет, что Саша никогда на мне не женится. Мне обидно, и мы с ней ссоримся. Потом опять миримся.

— А как складывалась ее собственная семейная жизнь?

— О, мама замужем уже пятьдесят лет. За моим папой. Правда, счастливой парой их не назовешь. Папа постоянно ей изменял, он геологом был, все время по командировкам мотался. Мама обо всем знала, но закрывала глаза ради детей. И теперь попрекает этим нас с братом. А мне последнее время стала говорить, что я дура, потому что верю в любовь. А Сашка, по ее словам, погуляет со мной, а женится на другой.

— Сколько лет вы с Сашей вместе?

— Пятнадцать.

— Разве это похоже на легкие отношения?

— Нет, конечно. Он ко мне очень нежно относится и детей любит. Но почему-то я перестала ему верить.

— Попробуйте вспомнить, когда это произошло. Может быть, ваше недоверие связано с каким-то событием, происшествием, неосторожным словом.

— Нет, не помню... Хотя... Вот он ездил в командировку на три дня и вернулся другим человеком. Он даже не звонил мне оттуда... Потом сказал, что деньги на подарок мне экономил. Колечко купил... Но я ему не поверила.

— Не напоминает ли вам эта ситуация проблему ваших родителей?

— Не задумывалась... Да, действительно, мама всегда устраивала скандал после папиных возвращений из командировки. Господи, неужели я попалась на «семейный сценарий»?

— Ну так что, по-прежнему хотите разлюбить Сашу?

— Пожалуй, нет, пока подожду. Он-то в чем виноват, если я до сих пор в себе не разобралась?

— Будем разбираться?

— Давайте, — она улыбнулась и в первый раз за время консультации прямо и открыто посмотрела мне в глаза.



Женщина

Интуиция

Внимание к деталям

Конкретика

Основной мотив: отношения с окружающими

Умение подчиняться

Желание быть единственной и неповторимой для мужчины

Итак, в чем же корень зла в ситуации Светланы? А зла-то никакого и нет. Есть лишь «проекция» родительских отношений. Хотя, безусловно, в истории Светланы виноват и ее муж, который не увидел или не захотел увидеть, что происходит с близким ему человеком.

В отношениях этой семейной пары, Светланы и Александра, есть проблемы, которые нужно обсуждать. Нужно говорить обо всем, что тревожит, и не бояться получить иногда болезненный ответ. Собственно, что испугало Светлану? Ситуация, похожая на ту, что была у ее родителей. Муж так же уезжает в командировку, как когда-то отец, которого она очень любила и боялась потерять. Налицо эффект «проекции».

◆ Английские исследователи установили, что кроме меди, марганца, йода, ртути и хлора в человеческих волосах содержится золото, и в женских волосах его в 5-6 раз больше, чем в мужских.

◆ Для женщин важен процесс общения, а для мужчин — результат. Поэтому говорить с мужчинами надо не намеками, а напрямую.

◆ Женщина легко раскрывает обман мужчины, так как обладает врожденным умением расшифровывать невербальные сигналы — жесты, мимику.

Светлане предстоит убедиться, что условиями прочности семьи являются доверие и относительная свобода супругов друг от друга. И наоборот, отсутствие доверия и свободы способно привести любовные отношения к печальному концу. Как в притче о двух влюбленных, которых в наказание заставили смотреть друг на друга — этого хватило для того, чтобы они очень скоро друг друга возненавидели. Антуан де Сент-Экзюпери верно подметил, что любящие — это не те, кто смотрит друг на друга, а те, кто вдвоем смотрят в одну сторону.

Важное условие сохранения чувств — постоянная работа над собой, духовный рост, стремление поддерживать интерес к себе у любимого человека.

Как чудесно сказал Пришвин: «...Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня, я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя». Это закон соответствия.

Каждый из нас соответствует той или иной социальной роли и ожидает соответствия от партнера. Только надо реально оценивать свои ожидания — не завышать и не занижать их, соблюдать принцип реальности, чтобы гармонично вписаться в собственную картину мира.■

Николай Филиппов, психотерапевт

Мамин сын, но не маменькин сыночек



Считается, что сыновей должны воспитывать отцы — строгие и требовательные: только тогда из мальчиков вырастут настоящие мужчины. На самом деле для воспитания истинного мужчины требуются усилия обоих родителей. А психотерапевт Николай Филиппов считает, что мама играет в этом процессе первостепенную роль.

Есть в психологии такой термин «импринтинг» — впечатывание. Малыш, едва закричал, открыл глазки, сразу же, как губка, впитывает в себя окружающее: доброе и злое, нежное и жестокое, холодное или сострадательное. Оно «впечатывается», остается в его памяти, уходит еще дальше в подсознание, формируя «сценарий жизни». С первых дней жизни малыша от мамы мальчика требуется не только уход и кормление, но и понимание, что перед ней будущий мужчина.

Кем он будет, этот агукающий гражданин? Добрым, мужественным, решительным или хмурым неудачником, мстительно злым?

Генные коды здесь ни при чем. Ключи от жизненного счастья мальчика — в маминых руках. У нее и сына абсолютный внутренний подсознательный контакт. Мама для него —

волевой и чувственный тренер. На общении с ней он развивает свою волю, сталкивая свои желания с ее требованиями и запретами, оттачивает и углубляет чувства, перенимая стиль ее поведения и поступки. Такое постоянное внутреннее противостояние становится двигателем *волевого развития мальчика*.

Следует помнить: только воля воспитывает волю. Поэтому мама должна быть волевой, требовательной. Только в столкновении нарождающегося мужского «Я» мальчика и женского «Я» мамы может сформироваться мужчина. Но есть грань, через которую переступать опасно: требовательная мама — не значит подавляющая «всё и вся». При излишнем усердии волю можно и раздавить. Сын на радость маме будет расти мягким, уступчивым, но, став взрослым, он не приложит усилий, чтобы достичь какую-либо цель — ему эта задача покажется непосильной.

Когда начинать воспитание? С первых дней жизни. С чего? Сын должен приучаться мамой к строгим временным рамкам: чувствовать, слышать время, а чуть позже, с двух-трех лет, уметь подчиняться ему. Я говорю об *осознании* времени, своеобразной кодировке малыша. Это совсем не пустяк. Тот, кто не умеет подчинить себя времени, всегда будет проигрывающим в жизни.

Мама воспитывает в мальчике и мужество решения, и умение и желание брать на себя ответственность за слова, действия и поступки. Но, добиваясь соблюдения дисциплины, нельзя подавлять активность и инициативу. Мальчик — существо активное, завоевывающее мир и свое место в нем. Мама имеет дарованную ей природой способность внутренне, глубинно помочь ему. Как?

Уже в пять-шесть лет мальчик должен быть приучен к *самостоятельности* в своих действиях и поступках. Став старше, в восемь-девять лет, он постоянно должен ставиться мамой в *ситуацию выбора*. Сам решать, что хорошо, а что плохо.

Но почему именно мама? Казалось бы, у мальчика больше общего с папой, чем с мамой. В томто и фокус. Мальчик для мамы — иной мир, иное восприятие. На благодатном фоне материнской любви разница в восприятии создает то напряжение, которое необходимо для воспитания и тренировки чувств.

А с папой у мальчика должны складываться отношения дружбы и сотрудничества. Если мама — чувственный тренер мальчика, то папа — его социальный тренер. Человек, вводящий мальчика в общество. У папы сын учится, как вести себя, как одеваться, как относиться к людям, какое выбрать себе занятие, профессию. У папы, а не у мамы.

И сексуальное воспитание мальчиков — чисто мужская прерогатива, если хотите, мужское табу. Не мама должна объяснять, почему у подростка эрекция и что такое поллюции. Женское вмешательство в эту сферу мальчик воспринимает как покушение на свое мужское «Я». А если оно принимает хронический характер, мальчик поневоле перенимает женские стереотипы сексуальности.

Однажды на одном из московских пляжей мне довелось побеседовать с юношами нетрадиционной ориентации. Из 40 опро-

шенных мною ребят 27 стали геями в результате маминого воспитания — чрезмерной строгости, подавления их мужского «Я» или вытеснения, замещения его на женское. Этим юношам, по их собственному признанию, гораздо естественнее выполнять в сексуальных отношениях подчиненную, женскую роль, а вот на то, чтобы сделать волевое усилие, завоевать девушку, завладеть ее чувствами, мыслями, душою, они просто не способны...

Такими их воспитали мамы. Бывает так, что мамы не наказывают за проступок, а будто играют в наказание. Часто игра заходит так далеко, что уже ни о каком педагогическом воздействии речь не идет. Как вам нравится такое наказание: «Мама поставила меня на колени, а под ноги постелила одеяло, чтобы не простудился...»?

В воспитании мальчика (как, впрочем, и девочки) должны активно участвовать оба родителя — и мама, и папа. К сожалению, в нашей стране из-за чудовищного алкоголизма мужчин и огромного количества неполных семей эта задача очень часто ложится на плечи женщин — мам и бабушек. Выход один — постараться не допускать тех ошибок, из-за которых мужчины вырастают вялыми, пассивными, готовыми поменяться с женщинами ролями во всех сферах жизни, включая самую интимную. Проявляйте волю, но не становитесь диктаторами, как можно раньше позволяйте своему малышу совершать самостоятельные поступки, ставьте его в ситуацию выбора, научите подчиняться времени. А сексуальное воспитание мальчика поручите все-таки мужчине...■

*— **С**кажите, хирург Ломов сегодня принимает?*
— Как обычно.
— Нет, я не в смысле «как обычно». Пациентов он принимает?

*— **Н**едавно купил таблетки, отбивающие желание курить.*
— Ну и как, желание пропало?
— Как рукой сняло. Курю теперь без всякого желания.

*— **П**оздравляю! — говорит оператор банка. — Один из ваших лотерейных билетов выиграл миллион рублей.*
— А второй?
— Второй — ничего.
— И зачем только я два билета покупал?

*— **Ч**ем женская грудь отличается от игрушечной железной дороги?*
— Ничем: обе созданы для детей, а играют с ними папы.

*— **Т**ы открываешь перед женой дверь своего автомобиля?*
— Да, но только в двух случаях: когда новый автомобиль или новая жена.

***Д**вое новых русских — в горах. Один срывается в пропасть. Другой достает мобильник:*
— Андрюха, ты живой?
— Живой!
— Руки-ноги целы?
— Целы!
— А глубоко упал?
— Не знаю, еще не долетел.

*— **К**ак на Руси строят заборы?*
— Сначала пишут слово из трех букв, а потом приколачивают к нему доски.



ШКОЛА МАСТЕРСТВА ДЛЯ БАБУШЕК

С семьей Карасевых из подмосковного Реутово наши читатели уже знакомы. Знают, что папа и мама восьмилетней Даши все время работают, домой забегают только переночевать. Поэтому девочку воспитывает бабушка Таня, которую Даша очень любит и зовет коротко: «БабаТэ». А бабушка зовет внучку «Мой Карасик». Воспитывать внучку бабушке помогает Умная шляпа, которую сделала своими руками вся семья. Все, что в доме терялось и находилось, переселялось на ее поля: пуговицы, винтики, ключики и прочая мелочевка.

Раиса Куликова

ЧИСТАЯ ЗАРЯДКА

Когда в семье возникает какая-нибудь проблема, БабаТэ надевает Умную шляпу и подходит к окну. Постоит, полюбуется пейзажем — и проблема, представьте себе, решается! Вот и сегодня стоит БабаТэ в Умной шляпе перед окном и прислушивается. А проблема вот в чем. Даша перестала убирать свою комнату. Бабушка и уговаривала ее, и стыдила. Ничего не выходит. Сидит внучка на грязном полу среди раскиданных книжек, читает и никого не слушает.

— Перестали мы с Карасиком понимать друг друга, — тихо жалуется БабаТэ Умной шляпе. — Что делать?

Что ответила ей Умная шляпа, неизвестно, но на следующий день...

Входит БабаТэ утром в комнату Даши и таинственно спрашивает:

— Карасик, хочешь стать самой сильной в классе и сразу повзрослеть?

— Хочу, — Даша отрывается от книги.

— Я знаю отличный комплекс упражнений. Подействует мгновенно!

— Неужели правда? — не верит Даша.

— Ну да, Карасик. Комплекс называется «Чистая зарядка». Хочешь, покажу?

— Конечно! Мне так хочется Юрке сдачи дать! Мы с ним за одной партой сидим, и он меня все время толкает. А еще хочется стать такой высокой, умной и красивой, как мама, ходить на каблуках...

— Насчет каблуков не уверена, но Юрке я теперь не завидую. Делать зарядку будем в твоей комнате.

— А почему в моей, БабаТэ? — Даша сморщилась, оглядывая свою шиворот-навыворот комнату. — Здесь и повернуться-то негде.

— Так ведь это ты хочешь стать сильной. А иначе, Карасик, Чистая зарядка не сработает.

— Ну, ладно, — соглашается Даша и быстро перекладывает книжки с пола на полки.

— Ну вот, теперь можно и начать! — улыбается БабаТэ. — Приступаем к первому упражнению. Обопремся руками о подоконник и будем отжиматься шесть раз.

Только Даша подходит к подоконнику, как слышит голос БабаТэ:

— Ой, Карасик, ничего не выйдет. Чистую зарядку срочно заканчиваем.

— Почему? Мы же ее даже не начали!

— Придется отложить, — говорит БабаТэ, садится на стул, берет гитару и выводит своим звонким молодым голосом:

Если пыль лежит кругом,
Если дышится с трудом,
Если в доме нет порядка,
Не сработает зарядка.
Потому что этот дом
Беспорядком заражен.

— Понятно. Подоконник грязный, поэтому Чистая зарядка не подействует, — печально говорит Даша.

— Верно, умница моя. Значит, Карасик, остаешься без зарядки.

— Ни за что, БабаТэ. Я лучше подоконник вытру, — и Даша хватается за тряпку.

— Теперь все в порядке! — говорит довольная БабаТэ. — Значит, руки кладем на чистый подоконник. Отжимаемся! Раз, два, три, четыре, пять, шесть. Теперь повороты головы направо и налево. Только плавно, без рывков и до конца, чтобы увидеть свои пятки. Поняла?

— Поняла! — И внучка медленно поворачивает голову.

— Карасик, — вздыхает БабаТэ, — что я вижу? При повороте головы направо — пыль на книжной полке, а при повороте налево — пыльный-препыльный фикус. Значит, Чистая зарядка срочно заканчивает...

Но Даша, не давая бабушке договорить, быстро протирает полки с книгами и листья фикуса.

— Все, БабаТэ! Можно продолжать Чистую зарядку!

Бабушка и внучка шесть раз поворачивают головы во все чистые стороны.

— Следующее упражнение будем делать, лежа на полу, — командует БабаТэ.

— Здорово! Я люблю полежать, — радуется Даша.

— Ой, а пол-то какой грязный!

— Ничего страшного. Я сейчас коврик из твоей комнаты принесу.

— Нет, Карасик, на таком полу коврик тоже станет грязным. Придется чистую зарядку закан...

— Не придется! Я уже бегу за лекарством от беспорядка, — смеется Даша и несет ведро с водой и швабру.

Внучка моет пол, а бабушка ей помогает, чтобы пыль нигде не спряталась. Обе раскраснелись, открыли форточку. Из нее вылетает на улицу песенка. Ее поют два веселых голоса:

Если пыль лежит кругом,
Если дышится с трудом,
Если в доме нет порядка,
Не поможет и зарядка.
Если хочешь сильной быть,
Надо с чистотой дружить!

— Пол вымыт, — рапортует Даша радостно. — Продолжаем Чистую зарядку.

— А ты не устала, внучка?

— Ни капельки.

— Так ведь Чистая зарядка уже закончилась.

— Как это закончилась? Ты же говорила, что я стану сильной и взрослой.

— Смотри, мы с тобой зарядку делаем уже два часа, а ты ни капельки не устала. Значит, уже стала сильной.

— Да, выходит, я теперь сильная. А как насчет взрослости? — Даша с сомнением разглядывает себя в зеркале. — Совсем не изменилась. Какая была, такая и есть.

— Нет, Карасик, ты теперь совсем другая! — улыбается бабушка.

— Как это? — не понимает Даша.

— Взрослые всегда убирают свою комнату, вот и ты теперь...

— Вот и я теперь взрослая. Какая хорошая заряд... — Даша осекается и хитро смотрит на бабушку. — Да нет, не зарядка вовсе. Это ты у меня, БабаТэ, такая умная воспитательница.

— И не я, — хитро улыбается БабаТэ, обнимая внучку. — Это шляпа у нас такая умная...■



Коэффициент эрудиции

1. О каком художнике писал Е.Баратынский?

С природой одною он жизнью дышал:
Ручья разумел лепетанье,
И говор древесных листов понимал,
И чувствовал трав прозябанье.

A. Левитан. **B.** Маковский. **C.** Куинджи. **D.** Шишкин.

2. Для какого балета Хачатурян сочинил свой знаменитый «Танец с саблями»?
A. «Спартак». **B.** «Гаянэ». **C.** «Баядерка». **D.** «Шахеразада».

3. «Зимы ждала, ждала природа. Снег выпал только в ....»
Когда же все-таки выпал снег в год, о котором писал Пушкин?
A. Ноябре. **B.** Декабре. **C.** Январе. **D.** Феврале.

4. Как назывался доспех древнерусского воина — кольчужная рубашка без рукавов с металлическими пластинами?
A. Колонтарь. **B.** Зерцало. **C.** Бармица. **D.** Рамень.

5. Как в Древней Греции называлось лицо, насильственно захватившее власть?
A. Узурпатор. **B.** Деспот. **C.** Архонт. **D.** Тиран.

6. Назовите город, в котором с 1857 года А.Герценом и Н.Огаревым издавалась первая российская революционная газета «Колокол».
A. Амстердам. **B.** Цюрих. **C.** Лондон. **D.** Париж.

7. Какие моря соединяет пролив Красной Армии?
A. Берингово и Охотское. **B.** Карское и Лаптевых. **C.** Черное и Азовское. **D.** Белое и Баренцово.

8. По какому роману братьев Вайнеров снят фильм «Место встречи изменить нельзя»?
A. «Черная кошка». **B.** «Москва послевоенная». **C.** «Место встречи изменить нельзя». **D.** «Эра милосердия».



9. Какая актриса в этом фильме снялась в роли Вари Синичкиной?
A. Данилова. **B.** Удовиченко. **C.** Заклунная. **D.** Светличная.

Ответы на стр. 94

Для больных ревматоидным артритом

Ревматоидный артрит — одно из самых распространенных заболеваний, приводящих к утрате подвижности. На сегодняшний день в России более 1 миллиона таких больных. Заболевают им обычно люди старше 40 лет, женщины — в 3-5 раз чаще мужчин. На начальной стадии заболевание может протекать практически бессимптомно, что затрудняет его диагностику. Потому и к лечению чаще всего приступают на поздних стадиях. Как следствие, уже через три года после начала болезни многим пациентам присваивается инвалидность, а через 10 лет каждый девятый больной утрачивает работоспособность.

Многие годы ревматоидный артрит считался болезнью, тяжело поддающейся лечению — до 30% больных не получали положительного результата от традиционной терапии. В последнее время в лечении этого заболевания появились новые технологии, позволяющие добиться длительной ремиссии болезни. Об этом шла речь на пресс-конференции, в которой приняли участие виднейшие российские ревматологи.

Как отметил директор Института ревматологии РАМН Е.Л.Насонов, наступила эра биопрепаратов, ставших новым оружием в лечении ревматоидного артрита. В частности, инновационные технологии, разработанные компанией «Ф. Хоффманн-Ля Рош», — так называемые моноклональные антитела (один из них — препарат ритуксимаб), которые успешно применяются в онкогематологии, оказались эффективны и в борьбе с ревматоидным артритом, причем даже у тех пациентов, которым ничего не помогало.

Более того, появившиеся сегодня новые биопрепараты стали первым прорывом за последние годы в лечении не только ревматоидного артрита, но и других опаснейших ревматических заболеваний, например системной красной волчанки. Благодаря новым биопрепаратам и у таких больных появился луч надежды. Теперь основная задача — обеспечить доступность эффективного, но дорогостоящего лечения всем тем, кто в нем нуждается.

Новая терапия рака

Один из самых агрессивных видов злокачественных опухолей — рак легкого. В России этот диагноз ежегодно ставится более чем 60 тысячам пациентам.

Сегодня в Россию пришел инновационный метод лечения, позволяющий стабилизировать опухоль даже на поздних (III и IV) стадиях. О нем рассказывалось на Всероссийском симпозиуме онкологов и хирургов по молеку-

Подготовила ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА

лярно-направленной терапии. Молекулярно-направленная терапия — принципиально новый подход к лечению онкологических больных. Молекулы лекарственного вещества блокируют специальные сигнальные пути, запускающие и поддерживающие механизмы неограниченного деления опухолевых клеток. Это вызывает торможение или прекращение их роста, причем даже тогда, когда опухоль находится в запущенном состоянии, благодаря чему удается продлевать жизнь больных раком легкого и на последних стадиях. Более того, сейчас идет разработка методов, которые позволят применять эту технологию не только в терапии рака легкого, но и при других злокачественных опухолях — молочной железы, яичников, поджелудочной железы, центральной нервной системы. Преимущество такого лечения и в том, что оно не требует госпитализации и традиционной химиотерапии — достаточно принимать 1 таблетку нового препарата в сутки(например, эрлотиниба).

Однако молекулярно-направленная терапия, как и ряд других новейших дорогостоящих технологий, пока не внедряется в массовое здравоохранение нашей страны. Об этом с сожалением говорили президент РАМН, директор РОНЦ им. Н.Н.Блохина М.И.Давыдов, сотрудники центра — ведущие онкологи профессора М.Р.Личиницер, В.А.Горбунова, Б.Е.Полоцкий. Поскольку у нас онкология, в отличие от других стран, не включена в ряд национальных приоритетов, то нет и государственной программы, обеспечивающей доступность новых препаратов для россиян. В нашей стране до сих пор не создана стройная система онкослужбы, предусматривающая совершенствование диагностики, обучение врачей новым технологиям обследования и лечения, проведение регулярных профосмотров населения и доступность новых методов лечения для всех пациентов.

Стремясь восполнить этот пробел хотя бы в образовательном плане, ученые Российского онкологического научного центра им.Н.Н.Блохина при поддержке производителя современных противоопухолевых препаратов компании «Ф. Хоффманн-Ля Рош» реализуют всероссийскую онкологическую социальную программу «Равное право на жизнь». В ее рамках проводится обучение врачей методам современной передовой диагностики и лечения. Но задача ставится шире — обеспечить возможностями новых технологий всех больных вне зависимости от места их проживания.

В профилактике рака легких очень многое зависит от информированности населения. По данным современных американских исследований, достоверно установлено, что около 90% случаев этого вида рака спровоцировано курением, от которого, к слову, страдают и члены семьи курильщика. Выступавшие перед журналистами ведущие онкологи говорили: «Те, кто сейчас не расстается с сигаретой, свой рак уже «накурил». Сегодня с беседами о вреде курения надо идти уже не в школы, а в детские сады».

Следует также знать, что к этому виду рака приводит неблагоприятная экологическая обстановка, частое взаимодействие с мышьяком, асбестом, хромом и никелем, а также хронические заболевания бронхов и легких.■

Георгий Блюмин,
профессор культурологии

НАЗАРЬЕВСКОЕ ЗАЗЕРКАЛЬЕ



Однажды в походе по западному Подмосковью мы шли берегом речки, пока не стемнело. Палатки ставили уже затемно, а когда проснулись, увидели перед собой широкий пруд и крутую гору, на вершине которой просматривались усадебные постройки и парк. Местные жители объяснили нам, что мы пришли в Назарьево. В этих живописных местах с XVI века охотились цари, поэтому дорога на запад от Москвы именовалась Царской.

За древним барвихинским бором, над речкой Большая Вяземка, на высоком взгорье стоит недавно отремонтированный помещичий дом с колоннами и готическими окнами, опоясанный по второму этажу изящной балюстрадой. Взгорье расчерчено липовыми аллеями, рисунок которых с высоты птичьего полета повторяет римскую цифру XIX, напоминая о том веке, в котором они были разбиты. Внизу — барский пруд. Все это и еще множество одичавших маргариток на лугах выдают присутствие здесь в прошлом большой дворянской усадьбы.

Село Назарьево (а по названию храма — Троицкое) известно по летописям еще с XVI века, когда тут была вотчина дьяка С.Ф.Сумарокова. (Дьяк, по современным понятиям, — это министр.) Род Сумароковых, один из древнейших в России, богат талантами. Самым ярким из них был, пожалуй, Александр Петрович Сумароков, выдающийся поэт, драматург и журналист XVIII века, первый русский профессиональный литератор. Аристократическое

происхождение не помешало ему написать такие строки:

Какое барина различие с мужиком?
И тот, и тот — земли одушевленный ком,
А если не ясней ум барский мужикова,
Так я различия не вижу никакого.

Другой славный представитель рода Сумароковых, Сергей Павлович, внучатый племянник поэта, больше известен в военных кругах. Генерал-лейтенант артиллерии, он получил за заслуги графский титул, а его труды по артиллерии до сих пор изучаются в военных академиях.

С 1694 года село Назарьево перешло к новым владельцам. Молодой царь Петр I подарил его вместе с расположенным поблизости селом Вяземы своему дядьке (иначе говоря, воспитателю) — князю Борису Алексеевичу Голицыну. Когда царь Петр бывал в Москве, он посещал Вяземы. Заглянул как-то и в Назарьево. Местные жители с гордостью показывали гостям старую ель, поднимавшуюся над парком, называя ее «деревом Петра Великого».

Деревянную Троицкую церковь в Назарьеве построил внук воспитателя Петра I — тайный советник князь Сергей Алексеевич Голицын. Он стал московским губернатором при императрице Елизавете Петровне и находился в этой должности с 1753 по 1756 год. Во время губернаторства князя Голицына был открыт Московский университет, а в театрах Москвы и Петербурга шли пьесы А.П.Сумарокова. Князь принимал императрицу в своем доме на Знаменке. Предание рассказывает и о посещении Елизаветой Петровной княжеского имения в Назарьево вместе с президентом Академии художеств и куратором Московского университета графом И.И. Шуваловым.

Французы, шедшие на Москву в 1812 году, сожгли часть деревянных построек в Назарьево, пострадала и церковь. Вместо нее вскоре был построен новый каменный храм, также освященный во имя Святой Троицы. Через многие годы, в 1890 году, московский зодчий М. Пиотрович возвел вокруг этого храма замечательной красоты ограду, которая попала в перечень ЮНЕСКО наиболее ценных произ-

Беседка в парке





Княгиня Евдокия Ивановна Голицына

ведений искусства. К сожалению, эта ограда пока не восстановлена...

Назарьево принадлежало Голицыным более шести десятилетий. Этот княжеский род чрезвычайно разветвлен. Взявшись за издание родословия Голицыных, князь Лев Сергеевич до своей кончины в 1915 году успел выпустить только два тома, так и не завершив фундаментальный труд.

В свое время с представителями этого рода приятельствовал Александр Сергеевич Пушкин. Княгиней Евдокией Ивановной Голицыной поэт был одно время увлечен. Она носила в свете имя Princesse Nocturne — «княгиня ночная». С тех пор как гадалка предсказала Евдокии Ивановне смерть ночью во сне, княгиня предпочитала спать днем. А по ночам в ее доме собирались литераторы, проводились музыкальные вечера, гремели балы. Влюбленный Пушкин писал:

С кем можно быть не хладным, не пустым?..
Отечество почти я ненавидел,
Но я вчера Голицыну увидел —
И примирен с отечеством моим.

В мае 1821 года в письме А. Тургеневу из Кишинева Пушкин обронил такую фразу: «Вдали камина княгини Голицыной замерзнешь и под небом Италии».

Приятель Пушкина князь Сергей Григорьевич Голицын носил прозвище Фирс. Он был огромнейшего роста. Однажды в театре ему стали кричать: «Сядьте, сядьте!». Он встал и прорычал своим зычным басом: «Вот это я стою», потом сел и сказал: «А вот это я сижу». А сыном князя Сергея Григорьевича был знаменитый русский винодел князь Лев Сергеевич, уже упомянутый составитель родословия Голицыных. Лев Сергеевич был тоже высокого роста, в отца, а прославился он созданием первого русского шампанского, получившего Гран-при на Всемирной выставке во Франции в 1900 году. Он основал знаменитые винодельческие заводы в Новом Свете и в Абрау-Дюрсо. В Москве он открыл магазин, где всякий желающий за ничтожную плату мог отведать лучших виноградных вин с княжеских виноградников.

Тот каменный помещичий дом, который сохранился до наших дней, строился в 1856 году, когда княжна Елизавета Николаевна Голицына вышла замуж за статского советника Владимира Сергеевича Михалкова и принесла ему Назарьево в качестве приданого. С той поры вплоть до 1917 года Назарьево принадлежит Михалковым, о чем напоминают надгробные плиты у северной стены храма. Ныне бывший помещичий дом входит в комплекс пансионата «Назарьево» Управления делами Президента РФ.

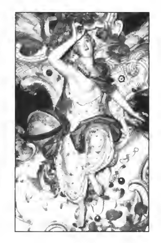
В просторном вестибюле — два старинных зеркала из венецианского стекла. Одно украшает камин, второе укреплено над мраморным туалетным столиком. Поражают лепные рамы этих зеркал, созданные в стиле «рококо» в XVIII веке из мейсенского фарфора мастером Иоганном Кендлером.

Из сияющего, прозрачного фарфора вылеплены тончайшие крылья бабочек, лепестки роз, крылья птиц-лазоревок... Одна фарфоровая дама перебирает тонкими пальцами драгоценности в шкатулке, другая держит факел, словно намереваясь зажечь огонь в камине.

На раму другого зеркала попали все девять муз. Их фигуры, одежда, лица и предметы в руках позволяют безошибочно назвать каждую. Видимо, для того чтобы показать совершенство ножек, мастер оставляет босоногой не только музу танца Терпсихору. В изящные башмачки обута лишь муза комедии Талия — единственная из муз, удостоившаяся чести войти в триаду граций. Внизу муза Урания, богиня математики и астрономии, держит глобус с ясно читаемым на нем рисунком стран и континентов. Над всеми музами царит их предводитель Аполлон с золотой лирой в руках.

На самом верху сияет княжеская шапка и вензель из двух сплетенных латинских букв — R и L. В гербе — два белых орла и два скачущих рыцаря. Такого рыцаря с крестом на щите можно увидеть в гербе великого литовского князя Гедимина. Что ж, русский княжеский род Голицыных, владельцев Назарьево, происходит от Гедиминовичей. А как расшифровать буквы R и L? Может быть, попробовать спро-

Урания,
муза математики
и астрономии





Аполлон, предводитель муз

сить об этом у самих зеркал? Отправиться, как Алиса у Кэрролла, в Зазеркалье?

Но прежде чем углубиться в Назарьевское зазеркалье, я спросил у директора пансионата «Назарьево» Владимира Ильича Почтеннова, трудами которого восстановлен усадебный дом, откуда здесь эти чудесные зеркала. И услышал в ответ: «Поступили к нам из Остафьево в начале 1980-х годов». Это понятно: и Остафьево, и Назарьево до этого принадлежали Совету министров, а когда Остафьево стало музеем, Совмин увез свое имущество в Назарьево. Но мне хотелось узнать, как эти зеркала появились в нашем отечестве.

Поиски ведут в Остафьево, имение князей Вяземских. Сюда, в гости к своему другу, поэту Петру Андреевичу, часто приезжал Пушкин, здесь бывали Жуковский и Дмитриев, Баратынский и Батюшков, Денис Давыдов и Грибоедов, Гоголь и Мицкевич. В Остафьево Карамзин написал семь томов «Истории государства Российского».

Бывала здесь и красавица, о которой Пушкин, интригуя читателей, написал в стихотворении «Паж, или пятнадцатый год»:

> ... *Хотите знать мою богиню,*
> *Мою варшавскую графиню?..*
> *Нет! Ни за что не назову!*

Пушкинисты знают: варшавская графиня — это юная княжна Стефания Доминиковна Радзивилл. С нею Пушкин танцевал в остафьевском доме мазурку по ее выбору. Ей посвящал стихи русский поэт И.И.Козлов. Две линии старинного и богатого польско-литовского рода князей Радзивиллов сошлись в Остафьеве. Расскажу о них из Назарьевского зазеркалья.

Во второй половине XVIII века одним из самых крупных магнатов Европы был князь Кароль Станислав Радзивилл, служивший России. В его Несвижском замке (ныне это территория Белоруссии) сосредоточились огромные богатства. После его смерти все наследство перешло к племяннику Доминику Радзивиллу. Во время Отечественной войны 1812 года Доминик изменил России и примкнул к наполеоновским войскам. При отступлении

армии Наполеона он был убит. Император Александр I, узнав об измене Радзивилла и о его гибели, распорядился передать княжескую усадьбу в Несвиже одному из героев Отечественной войны, русскому генерал-фельдмаршалу графу П.Х.Витгенштейну. В семью Витгенштейнов была взята малолетняя дочь Доминика по имени Стефания.

Сын генерал-фельдмаршала, Лев Петрович Витгенштейн, женился на Стефании Радзивилл в 1828 году. Они были частыми гостями в Остафьеве.

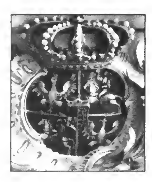
В Остафьево приезжала и семья князя А.М.Урусова, дочери которого славились необыкновенной красотой. В 1833 году княжна Софья Урусова вышла замуж за Леона Людвиговича Радзивилла из другой ветви древнего польско-литовского рода.

Сокровищницу князей Радзивиллов в Несвиже искали и французы во времена войны 1812 года, и немцы в первую и вторую мировые войны. Многое тогда было вывезено отсюда... Между тем, еще во времена Витгенштейна часть сокровищ Радзивиллов, отбитая у наполеоновских войск, поступила в императорский Эрмитаж, а часть была роздана «русским Радзивиллам». Тогда же в качестве подарка князьям Вяземским в Остафьево были привезены замечательные зеркала с оправой из мейсенского фарфора. На одном из них красуется вензель из двух переплетенных латинских букв — L и R — Людвиг Радзивилл и символика княжеского герба Радзивиллов.

Теперь выйдем из зазеркалья и уже в реальном мире полюбуемся еще раз замечательными зеркалами, обретшими постоянную прописку на Царской дороге, в просторном вестибюле пансионата «Назарьево». Рядом, в поселке Назарьево, восстанавливается храм Святой Троицы 1824 года, и вспоминаешь прелестный мадригал А.С.Пушкина, написанный в 1827 году и обращенный к княжне Софье Урусовой, в замужестве княгине Радзивилл:

Не веровал я Троице доныне:
Всё Бог тройной казался мне мудрен;
Но вижу вас и, верой одарен,
Молюсь трем грациям в одной богине. ■

Родовой герб
князей Радзивиллов



СУДОКУ

Судоку 1

	7			2				4
	3	4		6	1		5	
5		2					9	
6				1	3		4	
	8	5		9		3		
1			4		7			9
	4		3		6		2	
				7			8	5
2		9	1		8	6		



Как решать головоломки судоку? Перед вами большой квадрат, поделенный на 9 маленьких. Каждый маленький квадрат разделен на 9 клеток. В некоторых клетках уже стоят цифры.

Судоку 2

		5				9		2
		3	8	7				
	1			5	2	3		7
7			6		4			
5	8			2			9	6
	4		1			7		
	6			1		2		3
1		8		3	7			9
	3		4		9		5	

Ответы на задачки судоку, опубликованные в № 1 за 2007 год

Решение судоку 1

9	5	6	8	3	1	7	4	2
8	2	4	9	6	7	3	1	5
7	1	3	5	4	2	9	6	8
6	9	5	7	1	8	2	3	4
4	8	1	3	2	5	6	9	7
2	3	7	6	9	4	8	5	1
5	7	9	4	8	6	1	2	3
3	4	2	1	7	9	5	8	6
1	6	8	2	5	3	4	7	9

Ваша задача заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате они не повторялись.



Решение судоку 2

1	7	5	9	3	2	8	6	4
9	6	2	5	4	8	3	7	1
8	4	3	7	6	1	5	2	9
6	9	7	8	2	3	1	4	5
5	8	4	6	1	9	2	3	7
2	3	1	4	7	5	9	8	6
4	5	8	3	9	7	6	1	2
7	2	9	1	8	6	4	5	3
3	1	6	2	5	4	7	9	8

Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 *Стив Шенкман* «ГОСПОДИН Р. и Я» — 57 руб. 83 коп.
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 54 руб. 35 коп.
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 35 руб. 70 коп.; «60 лет — не возраст» — 33 руб. 87 коп. (информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа

почтовый индекс / область (край)

район

город (поселок деревня, село) / а/я

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик шоссе, линия) / дом / корпус / квартира

фамилия / имя

отчество / код города / телефон

кол - во экз. / кол - во экз

002 "Господин Р. и Я"

003 "Кодекс здоровья"

"Будь здоров!" ____________________

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст" ____________________

Извещение	**Сбербанк России** Форма № ПД-4 ЗАО «Шенкман и сыновья» (наименование получателя платежа) 7729081593 (ИНН получателя платежа) № 40702810200000000153 (номер счета получателя платежа) в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва (наименование банка и банковские реквизиты) №30101810400000000632 БИК 044552632 Заказ книг и журналов (наименование платежа) Дата ______ Сумма платежа: ______ руб. ____ коп.
Кассир	Плательщик (подпись) ____________
Квитанция	ЗАО «Шенкман и сыновья» (наименование получателя платежа) 7729081593 (ИНН получателя платежа) № 40702810200000000153 (номер счета получателя платежа) в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва (наименование банка и банковские реквизиты) №30101810400000000632 БИК 044552632 Заказ книг и журналов (наименование платежа) Дата ______ Сумма платежа: ______ руб. ____ коп.
Кассир	Плательщик (подпись) ____________

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: *002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.*

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».**

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:
(495) 701-15-08

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Ответы

1. A	4. A	7. B
2. B	5. D	8. D
3. C	6. C	9. A

Приглашаем к сотрудничеству профессиональных журналистов и фотокорреспондентов



НАРОДНОЕ РАДИО

ЛЮДИ СЛУШАЮТ

в Москве 612кГц
в Самаре 729кГц
в Орле 72,83МГц
в Вологде 71,42МГц
в Мурманске 68,21МГц
в Краснодаре 68,72МГц
в Новороссийске 66,41МГц
в Горно-Алтайске 68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»
Слушайте передачи о здоровье!

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓«Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓«Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓«Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски
журнала «Будь здоров!» за 1997-2007 гг.:
№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7,10-12 за 1999 г.;
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г. ;
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;
№1-12 за 2006 г.; №1,2 за 2007г.
и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8,10-12 за 2005 г.;
№1-12 за 2006 г.; №1,2 за 2007г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. и Я»**
Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Федеральная служба почтовой связи РФ

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)

(наименование издания)	количество комплектов	

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер | на журнал (индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб	коп	Количество комплектов	
	переадресовки	руб	коп		

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия инициалы)

В следующем номере:

КАК Я ПОБЕДИЛ ФРОНТИТ

ЙОГУРТ: ЛЕГЕНДЫ И ФАКТЫ

ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА — ЭНУРЕЗ

ДОЧЬ НАЧАЛА КУРИТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 14.01.07. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 99 800 экз. Заказ № 4506

Отпечатано с готовых монтажей издательства.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
Home Page — www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpk.ru

Кто попадет под каблучок?

Фото Дениса Медведева





В Назарьево, за барвихинским бором, на высоком взгорье стоит помещичий дом с колоннами и готическими окнами, опоясанный по второму этажу изящной балюстрадой.